سازمان تربیت بدنی
معاونت فرهنگی و آموزشی
دفتر تحقیقات و امور فرهنگی

مبتکران

آموزش اصول

تیراندازی با تفنگ

یوسف آجورلو

برای علاقمندان به تیراندازی، به ویژه جانبازان و معلولین



آموزش اصول

تیراندازی با تفنگ

قابل استفاده علاقمندان به تیراندازی
و جانبازان و معلولین

نویسنده: یوسف آجورلو

این کتاب باهمکاری معاونت فرهنگی و آموزشی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران و نظارت دفتر تحقیقات و امور فرهنگی، توسط انتشارات مبتکران چاپ و منتشر شده است.

آجورلو، یوسف
آموزش اصول تیراندازی با تفنگ قابل استفاده علاقمندان به تیراندازی و جانبازان و معلولین/ نویسنده یوسف آجورلو.— تهران: مبتکران، ۱۳۸۰.
۱۵۹ ص.: مصور.— (انتشارات مبتکران؛ ۳۹۲)
ISBN 964-486-223-6
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه: ص. ۱۵۹.
۱. تیراندازی. الف. عنوان.
کتابخانه ملی ایران
محل نگهداری:

GV۱۱۵۳/ آ۳آ۸ ۷۹۹/۳۱ م۸۰-۳۶۳۰

شابک: ۶ - ۲۲۳ - ۴۸۶ - ۹۶۴
ISBN: 964 - 486 - 223 - 6

انتشارات مبتکران

شمارهٔ پروانهٔ نشر: ۱۶۷

www.mobtakeran.org

تهران، انتهای خیابان طالقانی، کوچهٔ طباطبایی‌مقدم، شمارهٔ ۳۹، طبقهٔ اول، کد پستی ۱۵۶۱۹
تلفن ۷۶۲۸۲۳ دورنگار ۷۶۷۵۶۴ E-Mail: post@mobtakeran.org

نام کتاب : آموزش اصول تیراندازی با تفنگ
مؤلف : یوسف آجورلو
چاپ اول : پاییز ۱۳۸۰
تیراژ : ۲۰۰۰ جلد
حروفچینی : مبتکران
لیتوگرافی : صبا
چاپ : کوروش

قیمت [redacted] تومان

تقدیم:

به رهروان راه خمینی کبیر (ره) سربازان علی زمان، خامنه ای ظلم ستیز

این اسوه های ایثار و شاهدان شهادت، پرچمداران اسلام ناب محمدی (ص)

آنان که در یک دست قرآن و در دست دیگر سلاح، عشق ولایت

در دل، زبان ابوذر در کام و شمشیر مالک اشتر در نیام، بر اردوی خصم

تاختند تا پرچم مقدس لا اله الا الله را بر فراز کاخهای زر و زور

و تزویر به اهتزاز درآورند.

تقدیم:

به آنان که مصداق واقعی (کونوا للظالم خصما و للمظلوم عونا) هستند.

فهرست مطالب

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه

استفاده مطلوب از روش‌های مناسب فرهنگی و آموزشی، به منظور دستیابی به رشد و تعالی جامعه در زمینه‌های مختلف، بسیار مؤثر و مفید است. گستردگی و اهمیت پدیده ورزش و تربیت بدنی و اثرات مفید آن به ویژه در سطح جامعه، ضرورت توجه بیشتری را به این مهم معطوف می‌سازد. فعالیت‌های علمی و فرهنگی با پشتوانه طرح‌های پژوهشی و برنامه‌های علمی در این باره حرکتی اساسی است و نقش ارزنده‌ای در جهت انطباق دستاوردها با نیازهای واقعی هر جامعه خواهد داشت. با یاری خداوند متعال **دفتر تحقیقات و امور فرهنگی** این حوزه، ضمن اجرای طرح‌های پژوهشی و برنامه‌های فرهنگی، علمی و اجتماعی مرتبط با ورزش، با همکاری اساتید متخصص، مؤلفین و مترجمین گرانقدر با انتشار کتب، نشریات پوستر و بروشورهای مفید علمی و آموزشی در جهت خدمت به جامعه ورزش در راستای رسالت خود گام‌های مؤثری برمی‌دارد.

براین اساس، با عنایت به نیازهای بخش تربیت بدنی و ورزش، در برنامه سوم توسعه اجتماعی، اقتصادی، جمهوری اسلامی ایران درنظر است تا نسبت به رفع نیازهای حرکتی آحاد جامعه (ورزش عمومی) و نیازهای فدراسیون‌های ورزشی (ورزش قهرمانی) و برقراری ارتباط علمی با مراکز دانشگاهی در جهت نشر اطلاعات مورد نیاز دانشجویان و مربیان عزیز نیز اقدام نماید همچنین به موازات موفقیت‌ها و پیشرفت‌های میهن اسلامی‌مان در عرصه رقابت‌های بین‌المللی، در زمینه توسعه هر چه بیشتر ورزش علمی نقش مؤثری را ایفا کند.

امید است با نشر کتاب حاضر، گام تازه‌ای برای افزایش سطح آگاهی علمی و عمومی علاقمندان و دست‌اندرکاران امر ورزش به ویژه مربیان ورزش و دانش‌پژوهان گرانقدر برداشته شود.

در خاتمه، لازم می‌داند از مسئولین محترم **شرکت مبتکران** که در انتشار این کتاب ما را یاری نموده‌اند تشکر و قدردانی نماید.

سیدامیر حسینی
معاون فرهنگی و آموزشی
سازمان تربیت بدنی

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه نویسنده

«به فرزندان خود تیراندازی بیاموزید که باعث سرشکستگی دشمن است»

حضرت محمد (ص)

تیراندازی یکی از سنتها و آداب اصیل اسلامی است که ائمه معصومین (ع) و علمای اسلام آن را جزئی از زندگی خود قرار داده بودند. تیراندازی در اسلام بقدری اهمیت دارد که شرطبندی بین دو یا چند تیرانداز را مباح دانسته‌اند. تیراندازی امام محمد باقر (ع) در مجلس هشام خلیفه عباسی بیانگر اهمیت تیراندازی در اسلام است امام (ع) در آن مجلس ۹ تیر در پی هم شلیک نمودند بطوری که تیر بعدی تیر ماقبل خود را از انتها به دو نیمه کرده به هدف می‌نشست یک تیرانداز مُسلمِ زمانی موفق خواهد شد تیرهایش را دقیق به هدف بزند که این شلیک‌ها را ناشی از اراده و قدرت پروردگار خود بداند.

مولوی در مثنوی خود در بیان آیه شریفهٔ (و مارمیت اذ رمیت و لاکن ا... رمی ...) می‌فرماید.

آن تو افکندی چو بر دست تو بود　　تو نیفکندی که قدرت حق نمود
زور آدم زاده را حدی بود　　مشت خاک اشکست دشمن کی شود

اینجانب در نظر دارم انشاء ا... در این مجموعه با توکل به خداوند منان اصول و تکنیکهای تیراندازی را که در ظرف ۱۴ سال تجربه در رشته تیراندازی فراگرفته‌ام برای عزیزان جانباز و معلول به رشته تحریر در آورم تا انشاء ا... قدمی در جهت تسریع آموزش تیراندازی این عزیزان برداشته شود و تیراندازی آنان هم بعنوان یک آموزش رزمی در میدان نبرد با دشمنان اسلام و هم بعنوان قهرمانی یک رشته ورزشی در جهت برافراشته شدن پرچم جمهوری اسلامی عزیز در میادین بین المللی مورد استفاده قرار گیرد.

در این کتاب سعی شده ورزش تیراندازی و اصول و تکنیکهای آن به نحوی بیان گردد که هم مورد استفاده برای معلولین و جانبازان عزیز باشد هم افراد غیر معلول بتوانند از آن بهره‌گیرند.

این مجموعه قطعاً خالی از اشکال نیست لذا از شما بزرگوارانی که آن را مطالعه می‌کنید استدعا دارم هر گونه انتقاد و پیشنهاد خود را به آدرس فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین (کمیته تیراندازی) ارسال دارید تا انشاء ا... در قدمهای بعدی بتوانیم مطالب کاملتر و بی نقص‌تری را به جامعه ورزشی بالاخص جانبازان و معلولین تیرانداز ارایه نمائیم. در اولین قدم، آموزش تیراندازی با تفنگ بادی را تقدیم می‌دارم انشاء ا... در قدم‌های بعدی طپانچه بادی و دیگر مباحث مربوط به ورزش تیراندازی نیز به رشته تحریر در خواهد آمد.

نکته‌ای که باید مورد توجه همه علاقمندان به تیراندازی قرار گیرد آنست که اصول و تکنیکهای تیراندازی با تفنگ در همه سلاحهای تفنگ، یکی است و تنها تفاوت عمده در ابزار نشانه روی سلاحها و نوع مهمات آنهاست عزیزانی که با سلاحهای جنگی ژ۳، کلاشینکف یا هر نوع تفنگ دیگری تیراندازی می‌کنند می‌توانند با بکارگیری این اصول و تکنیکها در رشد تیراندازی خود بکوشند.

امیدوارم که انشاء ا... توانسته باشم در احیای حدیث شریف (زکوة العلمُ نشرهُ) امام جعفر صادق (ع) قدم کوچکی برداشته و زکات این ۱۴ سال تجربه در رشته تیراندازی را به نحوی ادا کرده باشم.

خادم جانبازان و معلولین
یوسف آجورلو تابستان ۸۰

بسمه تعالی

پیشگفتار

تیراندازی ورزشی است که هم از نظر بنیادهای علمی و هم از نظر شیوه اجرا برای مطالعه جذاب است. جنبه‌های فیزیولوژیک و روان شناختی این ورزش آن را به بستر هیجان‌انگیزی برای پژوهشهای علمی تبدیل کرده است به طوری که بسیاری از محققین برای یافتن پاسخ به سئوالات خود، از تیراندازی به عنوان شیوهٔ پژوهش استفاده کرده‌اند از سوی دیگر کارگزاران ورزش کشور که به مدال‌آوری این ورزش توجه دارند نیز مشتاقند تا شیوه‌های افزودن کارآیی قهرمانان در این ورزش را بدانند. بهر تقدیر آموختن این ورزش به شیوه صحیح، بنیاد رسیدن به اهداف علمی و اجرائی آن است.

کتاب حاضر در کنار معدود کتابهایی که در زمینهٔ آموزش تیراندازی وجود دارد می‌تواند برای پیشبرد اهداف آموزشی، به منظور گسترش ورزش تیراندازی مورد استفاده قرار گیرد اینجانب ضمن تشکر از نویسنده و ناشر محترم، مطالعه این کتاب را به کلیه علاقه‌مندان ورزش تیراندازی توصیه می‌کنم.

دکتر سید کاظم واعظ موسوی

استادیار دانشگاه امام حسین (ع)

تیراندازی بعنوان یک ورزش، یک علم، یک فن، یک هنر

تیراندازی از زمانهای بسیار دور در بین مردم همیشه بعنوان یک فن مبارزه با یک تفریح و سرگرمی و یا راهی جهت کسب روزی یا دفاع از جان و مال و ناموس و... بوده است. شاید بتوان به جرأت گفت تیراندازی ریشه در فطرت انسانها دارد بطوری که زن و مرد، کوچک و بزرگ علاقه‌ای خاص به تیراندازی دارند بطوریکه کودکی با دیدن ابزارهائی شبیه تفنگ یا طپانچه صدای کیو، کیو از خود در می‌آورد.

ورزش تیراندازی با ورزشهای دیگر تفاوت‌های خاصی دارد. اولاً در تیراندازی چه بعنوان ورزش یا رزم نه محدودیت سنی وجود دارد نه جسمی حتی برای نابینایان نیز وسایل مخصوصی جهت تیراندازی و ورزش آن ابداع شده است در این ورزش حتی در سنین بالا می‌توان با یک فرد جوان رقابت نمود. و قهرمان شد. تیراندازی علاوه بر جنبه ظاهری آن ورزش فکر و روح نیز هست. تیراندازی انسان را صبور و خلاق و فکور بار می‌آورد دقت عمل در تیراندازی همچون دقت عمل در خطاطی و نقاشی است به اعتباری تیراندازی هنر است، هنر خوب فکر کردن و دقیق به هدف زدن اگر باور ندارید امتحان کنید.

رعایت تکنیکهای تیراندازی نیاز به تعقل و تأمل دارد تا فرد بتواند با حضور ذهن و تمرکز با در اختیار قراردادن جسم و روح در روانه کردن شلیکها تیر خود را به زیبائی هر چه بیشتر به مرکز هدف بنشاند.

یک شلیک عالی به مرکز هدف نمره ۱۰ همانقدر برای تماشاچی لذت بخش است که برای یک تیرانداز.

دقت و ظرافت در تیراندازی همچون کار یک جراح در عمل جراحی است.

تیراندازی یک‌علم است ورزش تیراندازی یکی از پیچیده‌ترین ورزشها از نظر علمی است. البته شاید برای کسانی که تیراندازی را فقط یک حرکت انگشت بر

روی ماشه می‌دانند به اندازه صدای یک شلیک قابل درک نباشد. ولی یک تیرانداز بخوبی می‌داند برای یک شلیک خوب و دقیق نیاز به یک فیزیوژی خوب جسمانی، بدنی آماده ، فکری متمرکز شده و آماده کار و رعایت یک سری اصول و تکنیکهائی که اگر آن را بخواهند به رشته تحریر در آورند نیاز به نگارش چند کتاب دارد. ما در این مجموعه کوچک قطره‌ای از دریای علم تیراندازی را تقدیم میداریم.

تیراندازی یک فن مبارزه با نفس و دشمن در میدان نبرد است آنانکه آشنائی بیشتری به اصول و تکنیکهای تیراندازی دارند موفق‌ترند. زیرا تیراندازی سلاح بدست گرفتن و شلیک کردن نیست بلکه به هدف زدن دقیقتر و سریعتر با توکل به خداست.

چه زمانی برای شروع تیراندازی مناسب است؟

این سئوالی است که معمولاً هر فردی قبل از روی آوردن به این رشته از خود یا دیگران می‌کند.

این سئوال جواب دقیقی بدنبال ندارد. ولی برای شروع کار به تیراندازی یک فرد معلول و جانباز یا غیر معلول باید دارای شرائطی باشد تا بتواند بطور ایمن و با موفقیت کار را شروع کرده به نتیجه برسد.

الف) یک نوجوان بالغ با سنین مختلف زمانی می‌تواند شروع به تیراندازی کند که دارای بدنی رسیده و توانا جهت نگهداری سلاح بوده تا بتواند با امنیت کامل سلاح را کنترل نماید.

ب) تیرانداز باید دارای شانه‌هائی نسبتاً پهن باشد یا اینکه سلاح با جثه او هماهنگی داشته باشد که در تیراندازی این مسئله بسیار مهمی است.

ج) آمادگی فکری نیز برای تیرانداز اهمیت ویژه‌ای دارد تا توجه و هوش کافی برای فراگیری فنون و علوم تیراندازی را داشته باشد.

د) علاقه و پشتکار شخص به تیراندازی هم یکی از نکات مهم و اساسی است، چه بسا امکاناتی برای آنها فراهم می‌شود ولی آنها علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. البته تشویق و بوجود آوردن علاقه از طرف والدین و بالاخص مربی نقش اساسی در علاقمند شدن نوجوان به تیراندازی دارد. فشار بیش از حد در کار آموزش یا زودتر از موعد مقرر نوجوان را در کلاس ثبت نام کردن اثر منفی به جای می‌گذارد.

این خطوط راهنما که به آنها اشاره شد قابل انعطاف هستند، تدریس خوب و علاقه شخص مربی به کار نیز کمک فراوانی برای بوجود آوردن علاقه در تیراندازی می‌کند که در غیر اینصورت تیرانداز می‌تواند علاقه خود را از دست داده و این ورزش را ترک نماید.

استعداد طبیعی همیشه با ورزش در ارتباط میباشد، اکثر کسانی که این

استعدادها را دارند در سنین جوانی ورزش را شروع کرده‌اند. اشخاصی هستند که با ورزشی سریعتر از ورزش دیگر انس می‌گیرند، اما در مورد تیراندازی اینگونه نیست زیرا تیراندازی ورزشی است که احتیاج به آمادگی و پیشرفت ذهنی و جسمی و تمرین زیادی دارد. این علاقه شخص همراه با صرف وقت و پشتکار زیاد است که برتری یک تیرانداز موفق را معین می‌کند تا استعداد شخصی او.

ورزش تیراندازی با ورزشهای دیگر بسیار متفاوت است ورزش تیراندازی ورزشی قدرتی است نیاز به جسم و قلب و عروق قوی دارد. به جرأت می‌توان گفت تیراندازی از سنگینترین ورزشهاست.

فصل اول

آشنائی با تیراندازی

آشنائی با تجهیزات تیراندازی

قبل از شروع به آموزش تیراندازی احتیاج مبرمی برای دانستن و آشنائی با واژه‌ها و تجهیزات تیراندازی و نحوه ابتدائی استفاده از آنها و کاربرد هر یک لازم و ضروری است. تیرانداز برای درک کامل آموزش و بوجود آوردن یک زبان کامل باید با واژه‌های تیراندازی و سلاح و مهمات آشنائی داشته باشد.

الف) تفنگ بادی

ب) لباس تیراندازی (جلیقه ـ شلوار)

ج) دستکش

د) کفش

هـ) کلاه

و) بند یا تسمه تفنگ

ز) گوشی یا محافظ گوش

ح) دوربین

ط) عینک تیراندازی

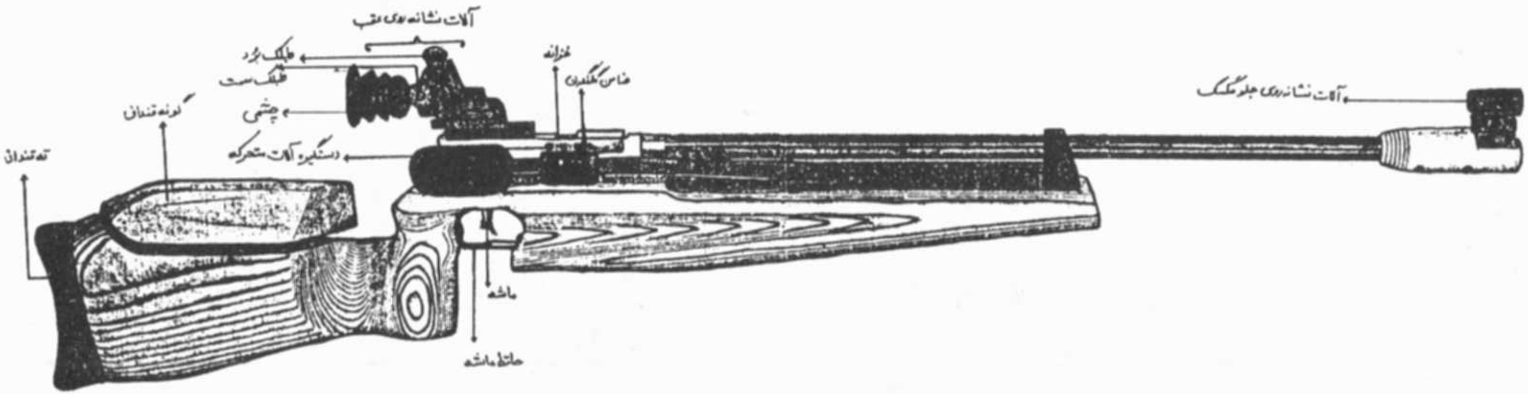
ی) مقر تفنگ و بند

یا) دفتر یادداشت

لباس تیراندازی:

لباس تیراندازی بسیار مؤثر و باعث دفع ارتعاشات بدن و کمک به محکم نگاه داشتن اسلحه و راحت بودن بدن خواهد شد، بخاطر داشته باشید که مقررات لباس باید طبق ضوابط U.I.T[1] باشد، حداقل یک زیر پیراهنی و یک پلوور از زیر استفاده شود. قطر لباس تیراندازی از ۲/۵ میلی متر نباید بیشتر باشد. لباس

۱- فدراسیون جهانی تیراندازی U.I.T



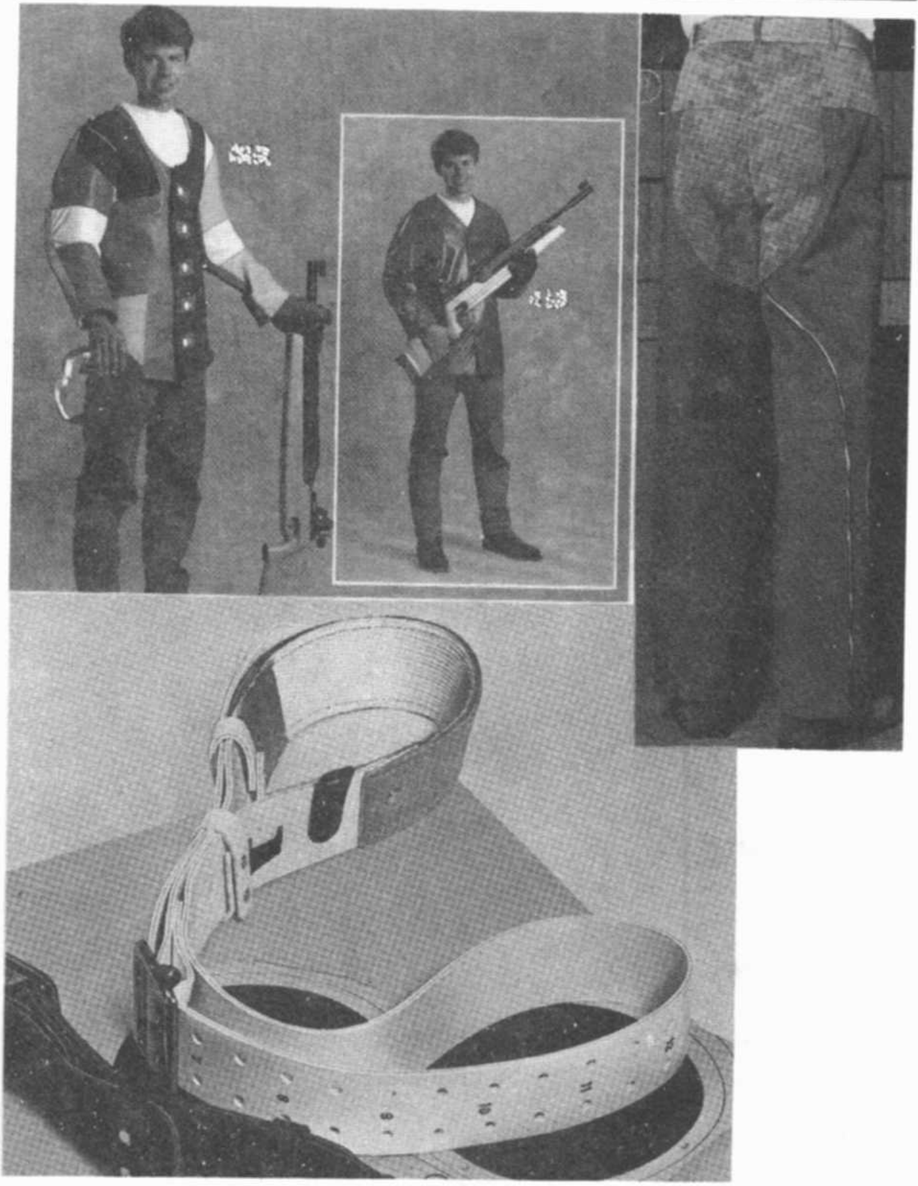
آلات نشانه‌روی عقب
طبلک برد
طبلک سمت
چشمی
دستگیره آلات متحرکه
گونه قنداق
ته قنداق
خزانه
ضامن گلنگدن
ماشه
حافظ ماشه
آلات نشانه‌روی جلو مگسک

تیراندازی همیشه باید استفاده شود حتی در تابستان و این مسئله نه تنها عیب نیست بلکه کمک به رشد تیراندازی است زیرا این لباس‌ها باعث دفع ارتعاشات بدن هستند.

جلیقه تیراندازی:

تیراندازان می‌توانند جهت کنترل بهتر سلاح و رفع لرزش‌های بدن در هنگام تیراندازی از جلیقه مخصوص استفاده کنند. معمولاً جلیقه‌ها را از برزنت و چرم می‌سازند. بهترین نوع جلیقه‌های تیراندازی از نوع چرم میباشد، این جلیقه‌ها هم راحت هستند و هم برای کنترل بهتر سلاح عالی. جلیقه تیراندازی باید از سمت چپ روی شانه یک قلاب و یا یک جادگمه‌ای داشته باشد تا تسمه تفنگ در آن جا بیفتد ضخامت جلیقه ۲/۵ میلی متر است و یک لایه ۱۰ میلی متری نیز روی آن در محل‌های مخصوصی قرار می‌گیرد.



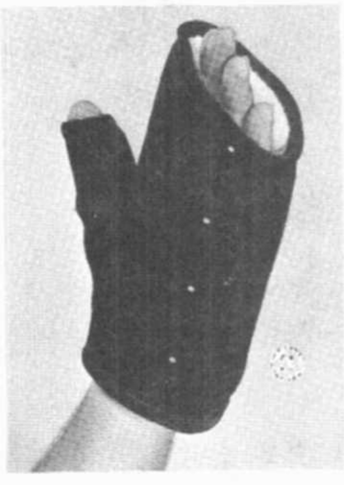


بند یا تسمه تفنگ:

تسمه تفنگ برای استفاده در حالت‌های بزانو و درازکش مورد استفاده قرار می‌گیرد. پهنای این بند از ۴۰ میلی متر نباید بیشتر باشد و قلاب آن نیز نباید بزرگ باشد زیرا غیر قانونی است. بند باید بخوبی در هنگام تیراندازی در دست تیرانداز قرار گیرد تا هنگام شلیک موجب لرزش و یا از اختیار خارج شدن سلاح

نگردد.

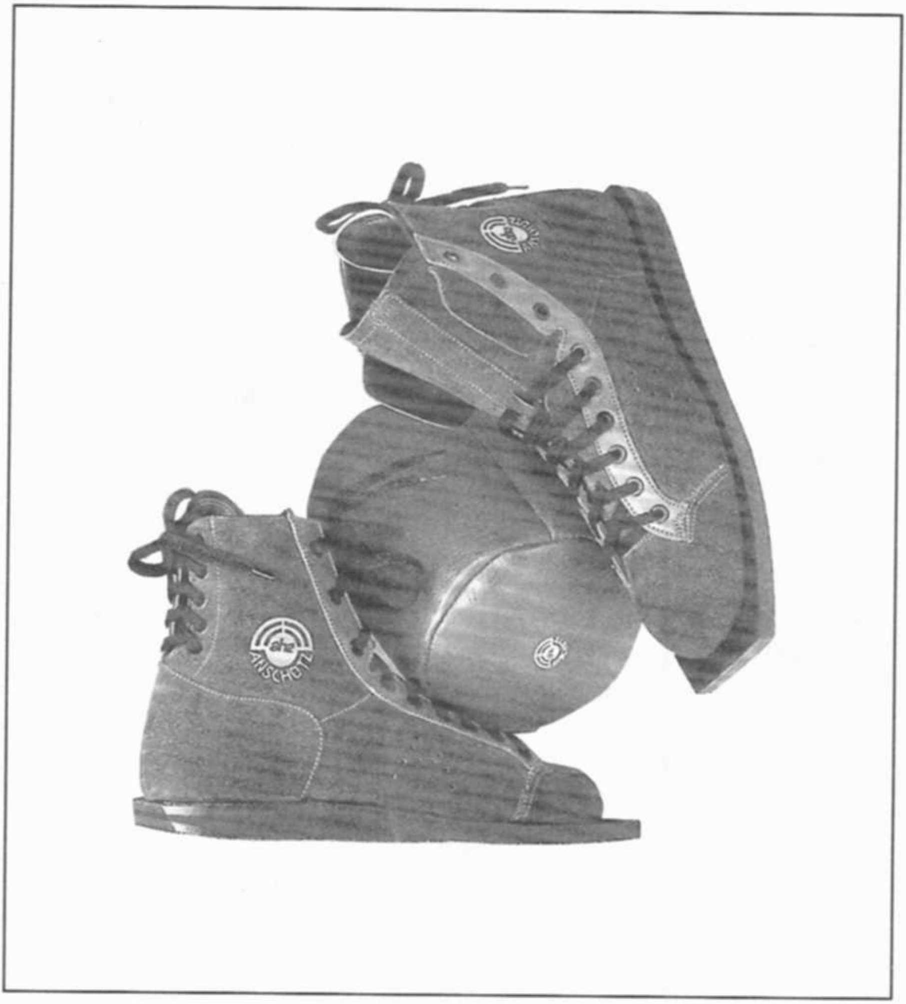






دستکش:

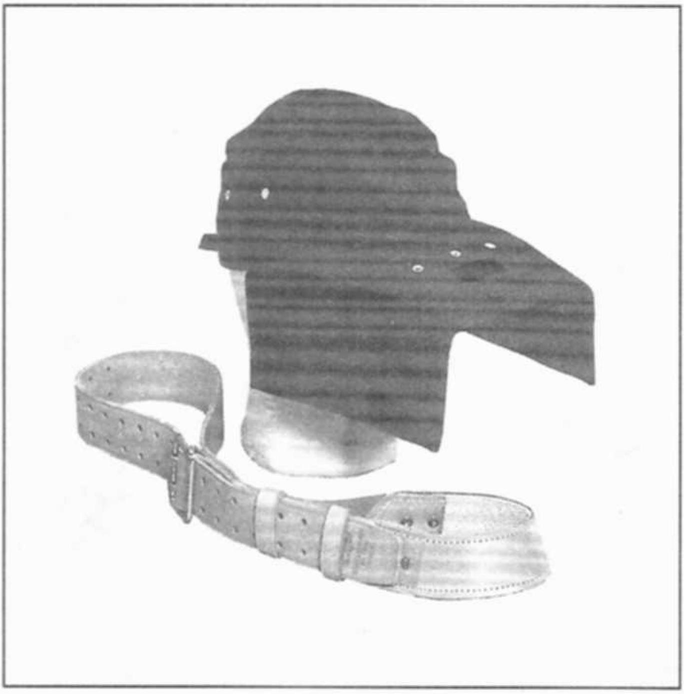
برای کنترل بهتر سلاح و نگهداشتن بند اسلحه[۴] استفاده از یک دستکش ضروری است تا باعث راحتی کار هنگام تیراندازی گردد. ضخامت یک دستکش نباید از ۱۲ میلیمتر تجاوز کند. دستکش‌ها برای حالت ایستاده و بزانو، درازکش از نظر شکلی تفاوت‌هایی با هم دارند.



کفش:

برای سهولت در حالت‌های ایستاده و ایجاد یک سطح اتکاء خوب استفاده از کفش‌هائی که دارای کف تخت هستند ضروری است زیرا فشار زیادی نیز به پاشنه پا می‌آید. در صورت عدم وجود کفش تیراندازی

استفاده از پوتین برای این کار راحتتر است زیرا هم قوزک پارا می‌پوشاند و هم از لغزش‌های مچ پا جلوگیری خواهد کرد.



کلاه:

بسیاری از تیراندازان جهت جلوگیری از نفوذ نورهای اضافی و ایجاد تمرکز دید بهتر از کلاه مخصوص تیراندازی استفاده می‌کنند. البته از کلاه‌های معمولی نیز می‌توان استفاده کرد ولی بهتر است آن را بنحوی تجهیز نمود تا از نفوذ نور و عوامل دیگر جلوگیری نماید.









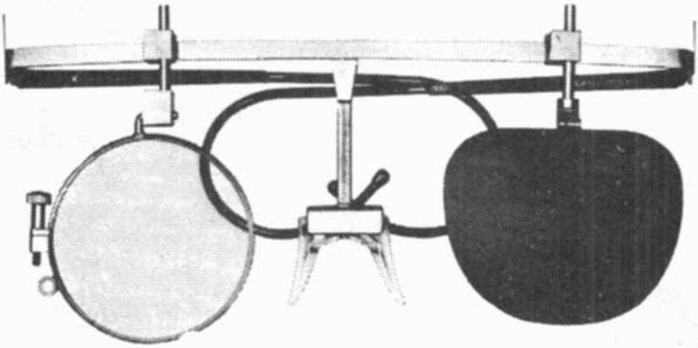
دوربین:

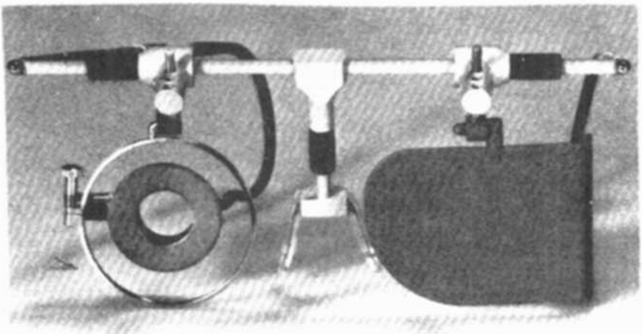
دوربین تیراندازی برای دیدن محل اصابت گلوله مورد استفاده قرار می‌گیرد. با استفاده از دوربین بالاخص برای فواصل ۲۵ و ۵۰ متر می‌توان محل اصابت هر یک از شلیک‌ها را مشاهده کرد.

گوشی یا حفاظ گوش:

گوشی را همیشه باید در خط آتش بالاخص در تیراندازی با سلاحهای آتشین از آنها استفاده کرد.

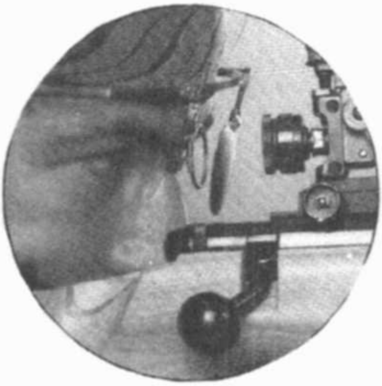
در مواردی می‌توان بجای گوشی از محافظ گوش نیز استفاده کرد. گوشی‌ها و یا قراردادن حفاظ‌های پنبه‌ای و پلاستیکی در گوش از صدمه دیدن گوش جلوگیری میکند و به تیرانداز تمرکز بیشتری برای تیراندازی میبخشد.





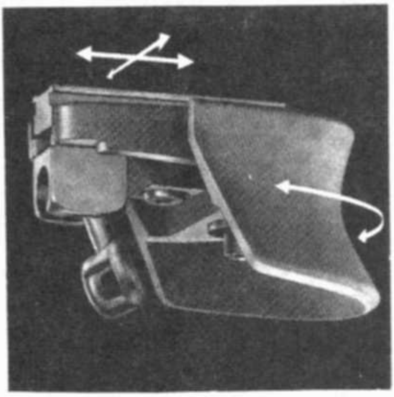
عینک تیراندازی:

استفاده از عینک تیراندازی می‌تواند در واضح‌تر شدن ابزار نشانه‌روی هنگام تطبیق خط نشانه و رفع خستگی چشم مؤثر باشد. استفاده از لنزهای رنگی و دیافراگمهای قابل تنظیم می‌تواند موجب تقویت دید گردد.



مقر تفنگ و بند:

برای اتصال بند به تفنگ برای استفاده در وضعیت‌های درازکش و بزانو از مقر استفاده می‌کنند تا بند را در نقطه دلخواه بر روی تفنگ متصل نماید.



دفترچه یادداشت:

دفترچه یادداشت بسیار مهم و ضروری برای یک تیرانداز بشمار می‌رود و اهمیت آن به شرح ذیل است:

الف) تعمیرات و آماده کردن سلاح

ب) یادداشتها در مورد وضعیت تیراندازی در مراحل مختلف تمرین و مسابقه

ج) ثبت رکوردهای بدست آمده در تمرینات و مسابقات مختلف

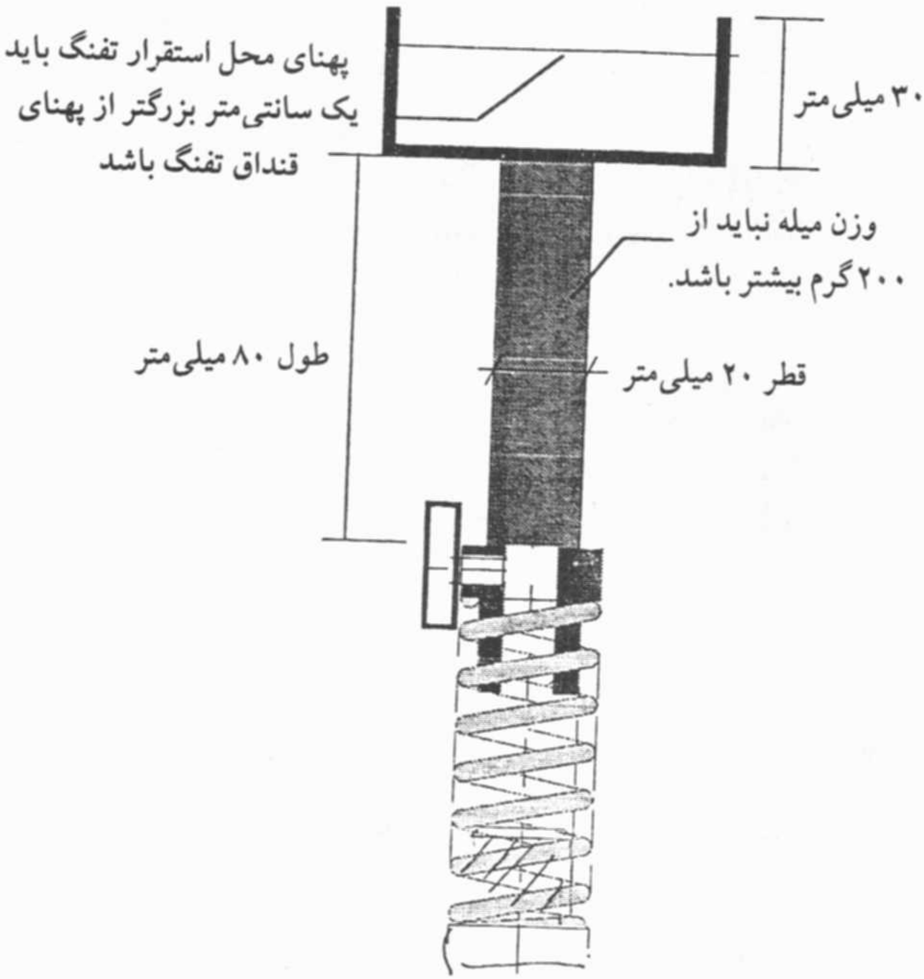
د) یادداشت در ارتباط با آموزشها، جلسات تمرین، ساعات استراحت، نقاط ضعف و قوت کار.

ه) یادداشت کلیه اطلاعاتیکه در آینده بکار خواهد آمد.

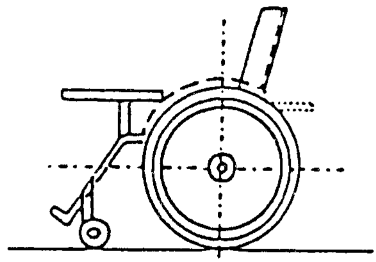
و) مسائل ثبت شده در دفتر باید طبیعی و جنبه‌های مثبت و منفی پیشرفت یا عدم پیشرفت تیراندازی و نقاط ضعف و قوت او را در بربگیرد.

ز) یادداشتها باید کاملاً صادقانه باشند.

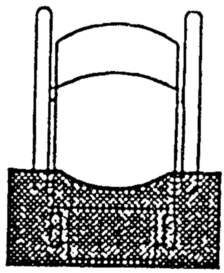
ح) و......



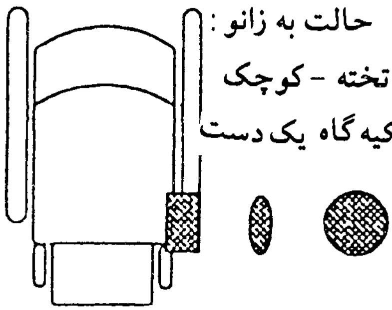
پایه نگهدارنده تفنگ برای کلاس $SH2$ شامل تیراندازانی است که قادر به کنترل سلاح با دستان خود نیستند.

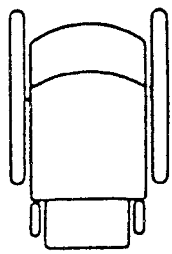


درحالت درازکش هردو
آرنج بر روی میز
تیراندازی مستقر میگردد.

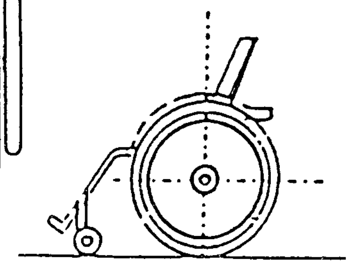


حالت درازکش :تخته کامل مجازاست



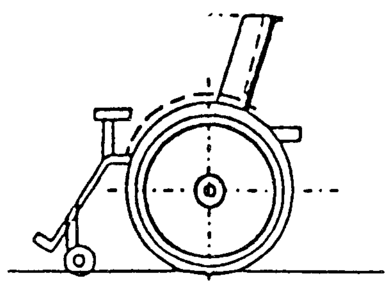


حالت به زانو :
تخته - کوچک
تکیه گاه یک دست

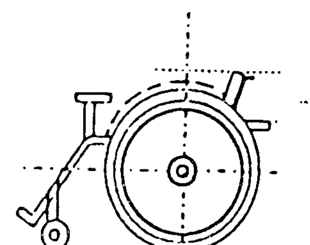


حالت ایستاده بدون دسته صندلی (صندلی ایستاده تیراندازی بدون تکیه‌گاه)

حالت ایستاده بدون تخته بدون آرنج استفاده از تخته در حالت ایستاده مجاز نیست.



تکیه گاه پشت بلند حداقل ۱۰ سانتیمتر
تا زیر بغل (برای کلاسهای
(SH1C , SH2C



تکیه گاه پائین (کوتاه)

تکیه گاه پشت حداکثر تا ۱/۳ حد فاصل مهره C7

ایمنی

بدست گرفتن صحیح یک سلاح و ایمنی آن دو اصل جدی و مهم در تیراندازی است برای اینکه بتوان یک شلیک ایمن و خالی از خطر انجام داد آشنائی به اصول و مقررات تیراندازی و نحوه استفاده از سلاح الزام آور است. اصول اساسی برای یک ایمن سازی در کار تیراندازی به شرح ذیل است.

الف) باید فکر کنید که یک سلاح در همه حال پر و مسلح است.

ب) سر سلاح را همیشه رو به نقطه امنی بگیرید.

ج) همیشه آلات متحرکه سلاح را باز بگذارید مگر در هنگام شلیک به هدف.

د) اطاعت از دستورات افسر یا مسئول میدان تیر برای همه الزامی است.

ه) از هر گونه شوخی در میدان تیر بالاخص در خط آتش پرهیز نمائید.

و) همه مسئول ایمنی میدان تیر هستند و در صورت بروز هر خطری می‌توانند آتش بس بدهند.

ز) اگر شخصی در مورد یک نکته ایمنی اشتباه شما را تصحیح نمود آنرا پذیرفته و از او تشکر کنید هر چند که موضوع مزبور اهمیت چندانی نداشته و بطریقه غیر مسئولانه گوشزد شده باشد.

ح) هرگز در حضور دیگران برای تمرین یا تفریح یا مانور سلاح را پر یا خالی نکنید.

ط) هر قدر که تیرانداز با تجربه و خوبی باشید یا سالهای زیادی با سلاح سر و کار داشته باشید باز بی‌توجهی شما خطر آفرین خواهد بود.

ی) هرگز در هنگامیکه شخصی جلوی هدف یا محل شلیک ایستاده اقدام به برداشتن سلاح و نشانه روی نکنید.

یا) در خط آتش در همه حال سر سلاح شما باید بسوی هدف باشد.

یب) هرگز سلاح را بدون اجازه مسئول آن جابجا نکنید.

یج) سلاحهای بادی را روغنکاری نکنید زیرا زمانی که مخلوطی از بخار روغن

و هوا تحت تراکم قرار می‌گیرند منفجر شده و منجر به احتراقی شبیه آنچه در موتورهای دیزلی رخ می‌دهند می‌شود، هم خطر جانی دارد و هم اینکه موجب آسیب دیدن سلاح خواهد شد.

ید) پس از تحویل سلاح جهت آموزش و تیراندازی متعلقات آن را بخوبی کنترل نموده تا از سالم بودن آنها و قرار گرفتن در محل خود مطمئن شوید.

یه) همیشه سلاح و مهمات را در جعبه مخصوص خود قرار داده و آنها را در محل مطمئن مثل اسلحه خانه که قابل دسترسی افراد غیر مسئول نباشد بگذارید.

یو) سلاحهای ورزشی موجود از گران قیمت‌ترین وسایل ورزشی تیراندازی است و بسیار دقیق و ظریف می‌باشد هر گونه بی‌مبالاتی در نگهداری و استفاده از آن باعث از کار افتادن سلاح خواهد شد.

یز) ایمنی مهمترین اصل در شروع و پایان هر تیراندازی است.

پیامبر اکرم (ص) فرمود:

ـ حق فرزند بر پدرش آن است که نوشتن، شنا کردن و تیراندازتن را به او بیاموزد و او را جزء با غذای خوب و حلال تغذیه نکند.

۱ـ کترالعمال /ج /۱۶ص ۴۴۲/۴۵۳۴۰

فصل دوم

اصول تیراندازی

اصول تیراندازی

یافتن چشم برتر

پس آشنائی با سلاح و تجهیزات تیراندازی و ایمنی در تیراندازی نوبت به آموزش اولیه تیراندازی می‌رسد. یک فرد تازه کار در تیراندازی برای شروع کار اول باید چشم برتر یا غالب خود را از نظر بینائی بشناسد تا در هنگام نشانه روی و کنترل سلاح دچار مشکل نگردد.

در گذشته برتری و حاکمیت کار با دست مشخص کننده این بود که تیرانداز چپ دست است یا راست دست، و بدین خاطر با هر دستی که تیراندازی می‌کرد با همان چشم نیز به نشانه روی می‌پرداخت ولی در حال حاضر به این حقیقت پی‌برده‌اند که برتری چشم در تیراندازی فاکتور بسیار مهمی در نشانه روی به حساب می‌آید بر طبق آمار بدست آمده ۹۰ درصد مردم که با چشم راست نشانه روی می‌کنند با دست راست نیز تیراندازی می‌نمایند یابا دست چپ که‌تیراندازی می‌کنند باهمان چشم چپ نیز نشانه روی می‌کنند. فقط حدوداً ۱۰ درصد مردم با چشم چپ دست راست یا چشم راست دست چپ نشانه روی می‌کنند. در تیراندازی بهترین وضعیت آن استکه با همان چشمی که نشانه روی می‌کنید با همان دست نیز تیراندازی کنید. برای رفع این مسئله پیشنهاد میشود تیراندازان مبتدی قبل از شروع به کار با روش زیر چشم برتر یا غالب خود را بیابند.

تست کسب چشم برتر:

فرد ابتدا باید انگشت سبابه یکی از دستان خود را به طرف نقطه معینی نشانه رفته بلافاصله با دو چشم باز بطور طبیعی آن انگشت را بر روی آن نقطه منطبق کند. سپس بدون اینکه دست خود را از روی هدف منحرف نماید با دست دیگر یکی از چشمان خود را بسته و با چشم دیگر آن انگشت را بر روی هدف ملاحظه نماید. (توجه‌کنید هنگام کنترل چشم‌انگشت شما نباید تاپایان تست از روی نقطه

مشخص شده تغییر جهت داده یا جابجا گردد) اگر انگشت شما از روی هدف با چشمی که نگاه می‌کنید منحرف به نظر می‌رسد آن چشم غالب شما نیست. سپس همان عمل را با بستن چشم دیگر تکرار کنید حال هر یک از چشم‌های شما که هنگام ملاحظه انگشت سبابه با نقطه فرضی منطبق باشد آن چشم برتر شماست حال اگر چشم راست شما غالب است و با دست راست نیز کارهای روزمره را انجام می‌دهید با همان دست نیز تیراندازی خواهید کرد وضعیت شما عادی است ولی اگر چشم چپ شما غالب است ولی با دست راست تیراندازی می‌کنید جزء آن ۱۰٪ هستید که باید با کمک مربی تدبیری اندیشیده شود که یا دست تیراندازی را عوض کنید یا اینکه هنگام نشانه روی از ابزار کمکی استفاده کنید یا. ...

حال که چشم برتر مشخص شده برای شروع کار اول باید با اصول و تکنیکهای تیراندازی آشنا شد برای شخصی که از تیراندازی چیزی نمی‌داند، تیراندازی را ورزشی بسیار ساده و راحت می‌انگارد ولی شما بزودی خواهید فهمید که این تیراندازی ورزشی بسیار مشکل و سنگین است ولی با توجه به این سنگینی این همه مورد علاقه و توجه مردم قرار گرفته.

برای کسب یک وضعیت خوب و مناسب در تیراندازی شخص لازم است که سلاح را به نحوه مناسبی بدست گرفته و اعصاب خود را آرامش بخشیده تنفس خود را کنترل نموده سپس شروع به نشانه روی نماید ما برای سهولت کار شما هر قسمت از تکنیکهای تیراندازی و اصول کار را تشریح خواهیم کرد در حالیکه تمام این اصول و تکنیکها هنگام تیراندازی ظرف مدت چند ده ثانیه انجام خواهد شد.

استفاده صحیح از چشم برای نشانه روی

برای نشانه روی هنگام تیراندازی باید از چشم به طریق صحیح استفاده نمود حتماً نباید چشم شما بسیار قوی $\frac{۲۰}{۲۰}$ باشد بسیاری از قهرمانان ملی و جهانی از وجود لنزهائی برای تقویت چشم خود استفاده می‌کنند. بسیار مهم است که چشم تیراندازان قوی باشد تا بتوانند بخوبی نشانه روی کنند. برای اطلاع دقیق از وضعیت دید خود باید به یک چشم پزشک مراجعه نموده تا آزمایشات کامل را انجام دهد تا تشخیص نیاز یا عدم نیاز شما به لنز یا عینک را مشخص کند چندین نکته مهم برای بکارگیری چشم در تیراندازی وجود دارد که باید بخاطر بسپارید و عمل نمائید.

الف) از روزنه دید عقب (ابزار نشانه روی) بطور واضح و روشن بطرف هدف نگاه کنید زیرا چشم در زمانی که واضح و روشن تصاویر را می‌بیند بهترین دید را دارد. زمانیکه مستقیم و صحیح نگاه می‌کنیم عضله‌های چشم آزاد و در آسایش خواهند بود.

ب) در صورت امکان با دو چشم باز نشانه‌روی کنید. زیرا وقتی که یک چشم بسته است چشم دیگر خسته شده و تار خواهد دید و تمرکز فکر تیرانداز نیز از بین خواهد رفت چشمی که نشانه روی نمی‌کند نباید بسته و در سیاهی باشد زیرا دو چشم باید با هماهنگی کامل نشانه روی کنند تمرکز دید باید بر روی چشم نشانه رونده باشد بسته شدن یک چشم موجب خواهد شد عدسی چشم دیگر بیشتر باز شده و در نتیجه دید کمتری خواهید داشت.

ج) برای کسانی که با دو چشم باز براحتی نمی‌توانند نشانه روی کنند می‌توان از یک پوشش چشمی برای چشمی که در خط نشانه نیست استفاده کرد زیرا این پوشش چشمی از بر هم خوردن تمرکز دید جلوگیری می‌کند (یک پوشش چشمی نباید بی‌رنگ یا زیاده کدر باشد) علت دیگر بکار بردن این پوشش‌ها برای جلوگیری از حواس‌پرتی نیز می‌باشد.

د) چشم افراد با یکدیگر تفاوت دارند (چشمها از لحاظ دید، رنگ، عمق دید و در رابطه با نور و کم نوری با یکدیگر تفاوتهای زیاد دارند) با توجه به این مسئله تیرانداز باید سیستم دید خود را در حداکثر قدرت آن برای نشانه روی استفاده کند.

آرامش روانی

آرامش روانی کلید اصلی در تیراندازی است و تکنیک اصلی و مهم برای پیشرفت و سرعت در تیراندازی به حساب می‌آید. وقتیکه یک تیرانداز انقباض عضلانی دارد و زیر فشار قرار می‌گیرد قطعاً باعث عدم تعادل سلاح شده و تیر بخوبی به هدف اصابت نخواهد کرد حتی خستگی عضلانی نیز بر روی شلیک‌ها اثر منفی دارد در صورتیکه اگر ناراحتی یا خستگی عضلانی نداشته باشید با رعایت تکنیکهای تیراندازی تیرهای شما بخوبی به هدف اصابت خواهد کرد. بعنوان مثال تیراندازی در حالت ایستاده باعث انقباض عضلانی در قسمت پشت می‌شود، این انقباض ربطی به اعصاب ندارد زیرا بدلیل وضعیت تیراندازی و کج شدن شانه‌ها می‌باشد. آرامش روانی یک بیداری فکری است که انقباض عضلانی را از بین می‌برد. این آرامش روانی اگر با تنفس مناسب توأم باشد بسیار خواهد بود. در آرامش روانی اعصاب شما باید دارای یک فکر آزاد و روحی سالم و بدون تشویش از عوامل مختلف داخلی و یا خارجی میدان تیر داشته باشید زیرا یک تمرکز فکری خوب، هرگز بدون خالی شدن ذهن از جنجالهای زندگی و عوامل محیطی بوجود نخواهد آمد.

حبس نفس

تنفس در هنگام تیراندازی باعث حرکت بازوی نگهدارنده سلاح می‌شود بنابر-این لازم است که تیرانداز در حین نشانه روی برای مدت زمان کوتاهی نفس را در سینه حبس نماید یک تنفس طبیعی بین ۳ تا ۵ ثانیه از زمان استنشاق تا بیرون دادن نفس از شش طول میکشد دم و بازدم حدود ۱ تا ۳ ثانیه طول می‌کشد که فاصلهٔ بین آنها حدود ۲ تا ۳ ثانیه است که در این مدت عضلات بدن احساس راحتی می‌کنند این مدت استراحت بین دم و بازدم را می‌توان براحتی بین ۸ تا ۱۰ ثانیه که شما تیر را شلیک می‌کنید گسترش داد برای انجام این عمل تیرانداز قبل از نشانه روی بسوی هدف باید چند لحظه‌ای را بطور آرام تنفس کند (تنفس‌های شدید و بی‌مورد ضربان قلب را افزایش می‌دهد).

سپس با یک نفس نیمه عمیق شروع به حبس نفس نماید سپس مقداری از اکسیژن موجود در ششها را تخلیه تا $\frac{1}{2}$ آن در سینه حبس گردد (توجه کنید کم بودن یا زیاد بودن هوا در ششها موجب عدم تعادل بدن خواهد شد) اکسیژن کم ایجاد ضعف نموده و اکسیژن زیاد به ششها فشار آورده ایجاد انقباض می‌کند که برای تیراندازی مناسب نیست تیرانداز باید در همین مدت زمان ۸ تا ۱۰ ثانیه که حبس نفس می‌شود در ثانیه‌های ۵ تا ۸ تیر خود را بسوی هدف شلیک نماید. شلیک زودتر از این زمان موجب عدم انطباق خط نشانه روی با هدف می‌شود که در نهایت خطای شلیک را به دنبال دارد. شلیک پس از زمان مناسب ذکر شده به علت اتمام اکسیژن دریافت‌های بدن موجب لرزش بدن تیرانداز و عدم تعادل سلاح خواهد شد تیرانداز باید پس از طی ثانیه‌های دهم در صورت عدم شلیک حبس نفس مجددی را انجام دهد.

مراحل مختلف یک حبس نفس

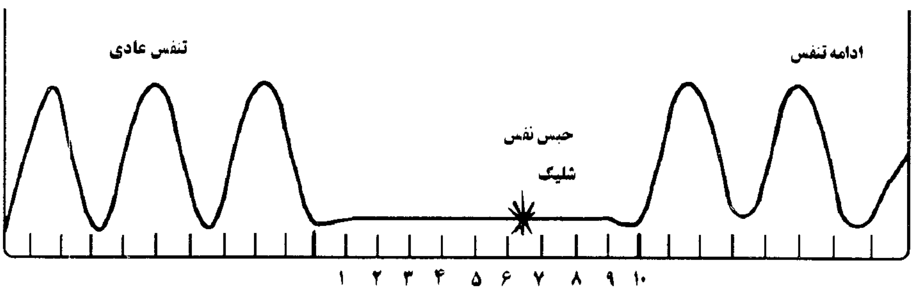
الف) یک سری تنفسهای طبیعی انجام دهید.

ب) سلاح را بر روی هدف منطبق کرده و نشانه روی ابتدائی را شروع کنید.

ج) هنگام دم نوک مگسک پائین می‌آید و در موقع بازدم بالا می‌رود.

د) یک نفس نیمه عمیق کشیده سپس به آرامی $\frac{1}{2}$ از اکسیژن موجود در ششها را تخلیه کنید به اندازه‌ای که حبس نفس شما موجب انقباض عضلانی در ششها نگردد.

هـ) کنترل حبس نفس را به مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه ادامه دهید و در ثانیه‌های بین ۵تا۸ در صورت تطبیق خط نشانه روی عمل شلیک را انجام دهید چون اکثر مسابقات تیراندازی با سلاحهای بادی در مکانهای سرپوشیده صورت میگیرد و این مکانها دارای اکسیژن کمتری هستند به خاطر جلوگیری از مشکلات بعدی سعی کنید در بین هر چند شلیک استراحت کافی را انجام دهید.



مراحل حبس نفس

تطبیق خط نشانه روی

با کنترل صحیح سلاح و حالت گیری اصولی، دستگاه نشانه روی باید بطور دقیق و صحیح بر روی هدف منطبق گردد. تنظیم جزئی دید بر روی سیستم نشانه روی تصویر صحیحی از دستگاههای نشانه روی را ارائه خواهد داد.

خط نشانه روی تشکیل شده از ۱ـ چشم تیرانداز ۲ـ ابزار نشانه روی عقب ۳ـابزار نشانه روی جلو ۴ـ هدف که هم محور کردن این چهار عامل را خط نشانه گویند.

ابزار نشانه روی در تفنگ‌ها با توجه به نوع آنها متفاوت است در سلاحهای ورزشی ابزار نشانه روی روزنه دید عقب و در جلو مگسک بصورت دایره‌ای می‌باشد ولی در سلاحهای جنگی مثل ژ۳ و کلاشینکف به شکل دیگری است که هر یک با توجه به نوع سیستم نشانه‌روی طریقه نشانه روی آنها نیز متفاوت است.

الف) نحوه تطبیق خط نشانه روی با تفنگهای ورزشی

ابزار نشانه روی در تفنگ بادی که در مسابقات ورزشی از آن استفاده می‌شود شامل روزنه دید عقب و مگسک دایره‌ای که در سر لوله تفنگ تعبیه شده است روش تطبیق نشانه روی با تفنگ بادی بدین صورت است که تیرانداز پس از کنترل سلاح با منطبق کردن روزنه دید عقب با مگسک جلو و تطبیق آن دو با هدف یا خال سیاه اقدام به شلیک می‌کند این تطبیق باید بگونه‌ای انجام شود که مرکز روزنه دید عقب مرکز مگسک دایره‌ای جلو و مرکز خال سیاه با یکدیگر هم محور گردند یعنی مرکز هر سه یک نقطه باشد.

در غیر اینصورت ناهماهنگی حاصل شده در تطبیق موجب خطای شلیک خواهد شد.

شما نباید از ابزار نشانه روی استفاده کنید که مگسک آن کوچک باشد

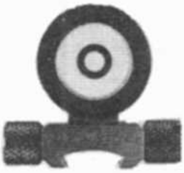
زیرا دید شما را به اشتباه خواهد انداخت. مگسک باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا هدف داخل حلقه بصورت واضح و روشن قرار گرفته تا بخوبی منطبق گردد. هنگام استفاده از مگسک بزرگتر لرزش سلاح نیز کمتر خواهد شد. هر چه لرزش سلاح شما بیشتر باشد باید از مگسک بزرگتری استفاده کنید. به همان اندازه مگسک مناسب در یک سلاح مهم است که روزنه دید عقب برای دید بهتر، در مواردی که میدان دارای نور کمتری است بهتر است که از روزنه‌های دید پهن‌تر استفاده شود. و زمانیکه نور زیاد است درست برعکس از روزنه‌های باریک‌تر باید استفاده شود.

پیشنهاد می‌شود برای تیراندازان مبتدی تمرین‌های نشانه روی بیشتر انجام شود تا اطمینان از درک تطبیق صحیح نشانه روی و تصویر نشانه روی و ثبات استراحت چشم بخوبی بدست آید. برای این کار بهترین روش تمرینات مثلث گیری و آزمون‌های مختلف تیراندازی است که در مبحث مثلث گیری توضیح داده خواهد شد.

محل استقرار چشم در پشت ابزار نشانه روی عقب فاصله ایست که میان چشم و دستگاه نشانه‌روی عقبی وجود دارد این فاصله می‌تواند یک تا شش سانتی متر باشد تغییر این فاصله سبب انحراف عمودی در تیراندازی خواهد شد.

با توجه به نگاه‌های مداوم و تمرکز دید برای تطبیق نشانه روی موجب که خستگی چشم می‌شود، لازم است که زمان استراحت برای چشم بوجود آید و بهترین زمان برای استراحت، بین ۲ شلیک است افزایش استراحت چشم خطاهای شلیک‌ها را کمتر خواهد نمود.



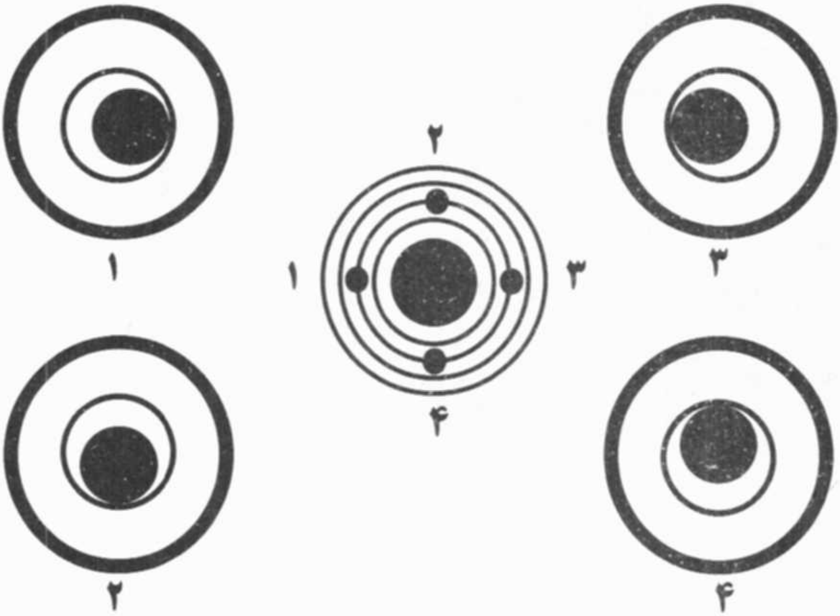


روزنه دید جلو



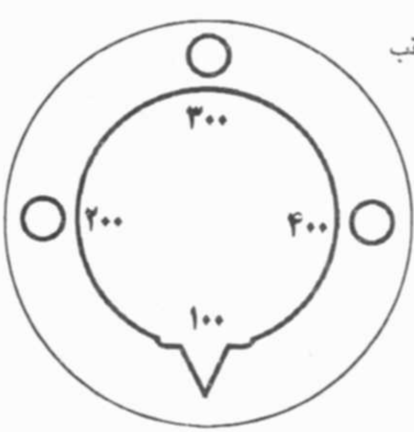
نحوه تطبیق نشانه روی در سلاحهای بادی

چهار خطای عمده در تطبیق نشانه روی با سلاحهای بادی



نحوه تطبیق نشانه روی با تفنگ ژ۳

با توجه به شکل ظاهری ابزار نشانه‌روی تفنگ ژ۳ که در عقب برای ۱۰۰ متر شیار دید و برای ۲۰۰ و ۳۰۰ و ۴۰۰ متر روز دید می‌باشد و در قسمت جلوئی مگسک خطی با حافظ مگسک دایره‌ای مـی‌باشد کـه روش صـحیح نشانه روی هر کدام مطابق شکل‌های زیر است.



ابزار نشانه روی عقب
در تفنگ ژ۳



مگسک خطی و حافظ مگسک



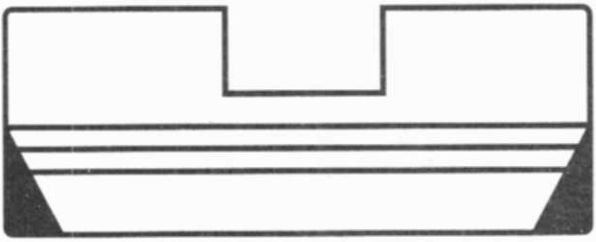
نحوه‌تطبیق‌نشانه روی از فاصله
۱۰۰ متر



نحوه تطبیق نشانه روی از فاصله
۲۰۰، ۳۰۰ و ۴۰۰ متر

نحوه تطبیق نشانه روی با تفنگ کلاشینکف

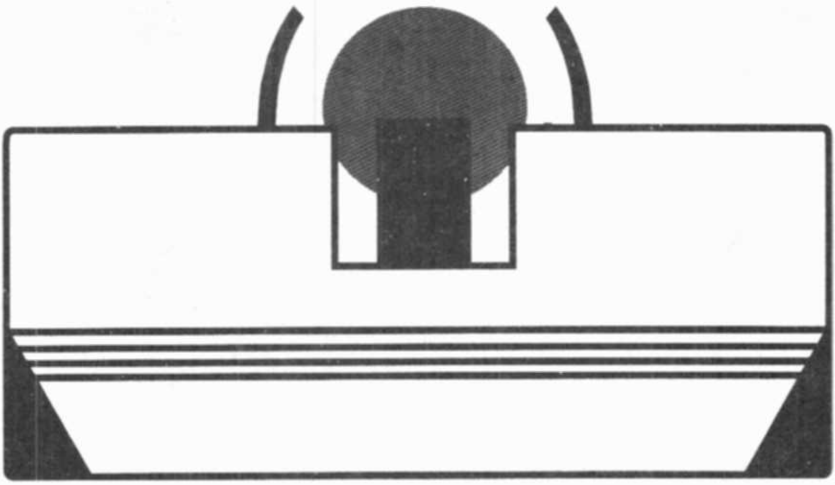
اشکال ظاهری ابزار نشانه روی کلاش تقریباً شبیه به طپانچه‌های بادی و جنگی می‌باشد و تنها تفاوتی که دارد در قسمت جلو مگسک خطی دارای حافظ مگسک بصورت نیم دایره است و در قسمت عقب شیار دید می‌باشد. که روش تطبیق خط نشانه روی آن مطابق شکل زیر است.



شیار دید عقب در کلاش



مگسک خطی و حافظ نیم دایره



نحوه تطبیق نشانه روی با تفنگ کلاش

ماشه

رها سازی اصولی و صحیح ماشه بعنوان قلب تکنیکهای تیراندازی شناخته میشود. بازدهی و نتیجه کار تکنیکهای تیراندازی در صورت خطا در رها سازی ماشه ناقص و بی‌ارزش خواهد بود زیرا با عدم موقعیت شناسی مناسب برای شلیک در رها سازی ماشه گلوله به هدف اصابت نخواهد کرد.

در سلاحهای بادی از لحظه‌ایکه ماشه فعال میگردد تا زمانیکه ساچمه از لوله سلاح خارج میشود مدت زمان طولانی‌تری نسبت به جنگ افزارهای معمولی طول می‌کشد. بدین خاطر کوچکترین خطائی در هنگام رها سازی ماشه (ربایش، ضربه زدن، کشیدن تند و غیره) موجب انحراف مسیر تیر خواهد داشت. از آنچه که بیان شد چنین استنباط می‌شود وقتی که با یک سلاح بادی شلیک می‌کنید کنترل و آزاد سازی ماشه بطور نادرست تأثیر بسیار تعیین کننده‌ای بر روی شلیک خواهد داشت. خطائی که در نحوه کنترل سلاح و یا هم محور سازی خط نشانه انجام می‌گیرد اثرش به مراتب کمتر از بی‌دقتی در رها سازی ماشه است.

اصول اساسی در رها سازی ماشه.

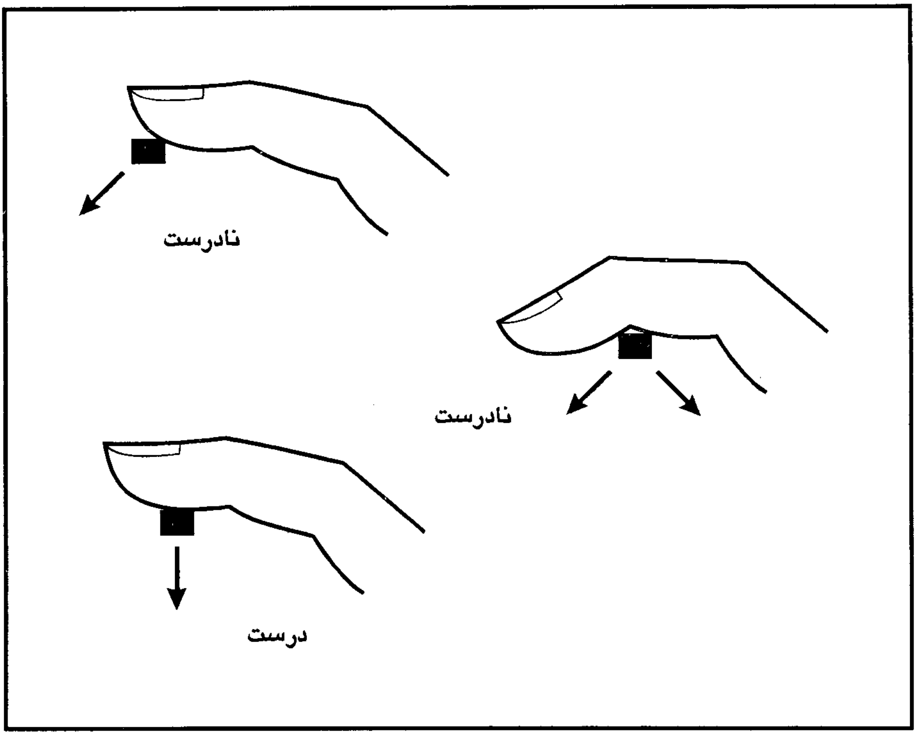
الف) طرز قرار گرفتن انگشت بر روی ماشه

تیرانداز چه هنگام شلیک با سلاحهای بادی یا جنگی باید بند اول انگشت سبابه خود را بر روی تاب یا کمر ماشه قرار دهد تا هم بر ماشه مسلط شده و هم ماشه را بطرف عقب یعنی به سمت چشم نشانه رو بکشد.

اگر نوک انگشت بر روی ماشه مستقر گردد ماشه بطرف چپ منحرف شده یا احتمال رها شدن انگشت از ماشه هنگام شلیک وجود دارد.

اگر بند دوم یا تقاطع بند اول و دوم انگشت بر روی ماشه مستقر گردد ماشه بطرف چپ یا راست منحرف خواهد شد.

اگر وسط بند اول انگشت بر روی ماشه مستقر گردد حرکت بند اول بطور طبیعی رو به عقب خواهد بود و ماشه را به طرف چشم نشانه رو هدایت خواهد کرد.



ب) کنترل خلاصی ماشه

ماشه سلاح دارای ۲ مرحله است مرحله خلاصی، و مرحله عمل. تیرانداز باید هنگام تطبیق خط نشانه و اجرای حبس نفس با کنترل خلاصی ماشه آماده جهت کشیدن مرحله عمل در تطبیق کامل خط نشانه باشد در غیر اینصورت قبل از اینکه ماشه به مرحله عمل برسد با کشیدن مرحله خلاصی تعادل سلاح برهم خورده تطبیق خط نشانه از بین خواهد رفت و در هنگام عمل ماشه منجر به خطا خواهد شد، کنترل خلاصی ماشه به تیرانداز این فرصت را می‌دهد که با کنترل اصولی ماشه آماده یک رها سازی صحیح برای ماشه گردد.

ج) فشار مناسب ماشه و رها سازی اصولی

کنترل صحیح ماشه شامل فشار بر ماشه با یک حرکت سریع و روان به سمت عقب است که پس از کنترل خلاصی ماشه با افزایش فشار بر ماشه باید همزمان که تصویر نشانه روی اصلاح میگردد اعمال گردد. هنگامیکه هدف در یک ناحیه قابل قبول در خط نشانه قرار گرفت فشار به ماشه افزایش می‌یابد تا رهاسازی. اگر تنظیم نشانه روی بر هم بریزد باید یک آژیر ذهنی تیرانداز را آگاه سازد تا فشار ماشه را ثابت نگهداشته و از رهاسازی آن امتناع ورزد و هنگامیکه تصویر نشانه‌روی دوباره اصلاح شد فشار اضافی را بر ماشه وارد آورده، تا ماشه رها گردد.

در فاصله زمانی از شروع حبس نفس تا ۱۰ ثانیه اگر شلیک انجام نشد تلاش برای شلیک بی‌ثمر بوده و مراحل شلیک باید از نو تکرار شود.

برای افراد مبتدی نحوه عمل ماشه کشی صحیح باید بطور دقیق آموزش داده شود. به این ترتیب که ابتدا باید یک تصویر نشانه روی بدست آید سپس تصمیم ذهنی برای شلیک گرفته شود و این تصمیم پس از عبور از سیستم عصبی به انگشت روی ماشه منتقل گردد این عمل باید برای تیرانداز فرموله گردد.

برای یک تیرانداز ماهر کنترل ماشه بصورت خودکار است یعنی هنگامیکه تصویر نشانه‌روی بدست آمد عمل ماشه کشی بدون هیچ تلاش ذهنی خاصی انجام می‌گیرد. کنترل ماشه را میتوان با کار یک ماشین نویس مقایسه کرد. انگشتان یک ماشین نویس ماهر بطور خودکار همزمان با خواندن متن مورد نظر دکمه‌های ماشین را می‌فشارد، در این صورت هیچگونه تلاش ذهنی آگاهانه‌ای برای انتخاب و فشردن دکمه‌های ماشین اعمال نمیگردد. با این توصیف ماشه‌کشی باید به یک پاسخ نیمه آگاهانه ساده تبدیل شود. کشیدن ماشه بدون تماس انگشت سبابه به حافظه ماشه یا بدنه سلاح انجام میگیرد. لذا هر گونه اختلاف یا کندی در رها سازی ماشه سبب احساس ناپایداری در تیراندازی خواهد شد.

عملیات پس از شلیک

پس از رهاسازی ماشه زمانی که گلوله از سلاح خارج میشود تیرانداز باید جهت تکمیل مراحل شلیک و اطمینان از رها شدن خوب گلوله از سلاح به طرف هدف باید آخرین تکنیک تیراندازی که همانا عملیات تکمیلی یا عملیات پس از شلیک نامیده می‌شود را انجام دهد تا مراحل شلیک کامل گردد. ثبات تطبیق نشانه روی بر روی هدف پس از شلیک و روانه کردن مناسب گلوله سبب پایداری سلاح در برابر لگد حاصل از خروج گلوله از سلاح خواهد شد. بنابر این تیرانداز بدین روش ایجاد پایداری بیشتری در کار خواهد کرد. لذا حفظ تعادل سلاح و ادامه تطبیق ابزار نشانه روی پس از شلیک برای مدت چند ثانیه به منظور کسب اطمینان از روانه سازی کامل گلوله لازم و ضروری است. معذالک تیرانداز باید سلاح را بعد از شلیک همچنان بطور مطلق و بدون حرکت همچون لحظات قبل از شلیک بر روی هدف نگهدارد زیرا این مسئله جزئی از هدفگیری به حساب می‌آید نه به عنوان پایان شلیک. شلیک کردن هیچ حرکت قابل درکی را به همراه ندارد بنابر این تا زمانیکه تیرانداز به نگهداشتن سلاح بر روی هدف ادامه میدهد هیچگونه حالت آسودگی در نگهداری سلاح و یا تمرکز او نباید پدیدار گردد. سرعت پائین ساچمه و طولانی بودن زمان خروج ساچمه از سلاحهای بادی نیازمند چنین عملی است که پس از شلیک با تصحیح مجدد خط نشانه هدایت ساچمه را به درون حلقه ۱۰ امتیازی در حالیکه هنوز در حال عبور از درون لوله است امکان پذیر می‌سازد. روش دنبال کردن شلیک یا عملیات پس از شلیک باید با نظارت دقیق و اصولی از طرف مربیان از طریق تمرینات پیگیرانه آموخته شده تا ملکه گردد.

مراحل مختلف یک شلیک

الف) مطمئن شوید که موقعیت (حالت گیری و کنترل صحیح سلاح) مناسبی را برای تیراندازی اتخاذ نموده‌اید.

ب) تفنگ را با آرامش بسوی هدف نشانه روی نموده همراه با حبس نفس و استقرار انگشت سبابه بر روی ماشه.

ج) هنگامیکه هدف در ابزار نشانه روی ظاهر شد حبس نفس را انجام داده خلاصی ماشه را کنترل کنید.

د) زمانیکه هدف با ابزار نشانه روی شما منطبق شد تا لحظه شلیک و رها شدن تیر فشار را بر ماشه افزایش دهید.

ه) پس از لگد یا عقب نشینی سلاح بدون وقفه نشانه روی را دوباره از نو برقرار نموده و بطور ذهنی تطبیق نشانه روی قبل از شلیک را بدست آورید.

و) میزان وزش باد را کنترل نموده و اثرات احتمالی آنرا بر سلاح و گلوله ارزیابی کنید.

ز) محل اصابت گلوله را بر روی هدف با دوربین یا با چشم غیر مسلح کنترل نموده و نتیجه کار را به خوبی ارزیابی نمائید.

برای فراگیری بهتر و ملکه شدن مراحل کامل شلیک بهترین روش برای رعایت اصول اساسی تیراندازی تمرین تیراندازی با تکیه گاه ثابت است با رعایت تمام مراحل فوق این نحو تمرینات رعایت تکنیکهای تیراندازی را ملموس‌تر کرده و لرزش سلاح را به حداقل ممکن خواهد رساند.

بدست آوردن موقعیت یا حالت گیری مناسب

بوجود آوردن یک موقعیت یا حالت گیری خوب و باثبات در تیراندازی یکی از اصول مهم و اساسی است بدون در نظر گرفتن موقعیتهای خاص چندین جنبه را باید ارزیابی کرد که بی تردید یکی از آنها نگهداشتن صحیح سلاح است باید بدانید که هیچ تیراندازی قادر به نگهداشتن کامل سلاح بدون لرزش نیست، بنابر این تیرانداز باید موقعیتی را بسازد که بهترین تکیه‌گاه را با کمترین مقاومت در برابر لرزش‌های تفنگ در هنگام شلیک ایجاد نماید.

تیرانداز ماهری که سلاحش را بر روی حلقه ۱۰ هدف تنظیم می‌کند مطمئناً تیرهایش نیز در همان محدوده اصابت خواهد کرد. بنابر این هدف اولیه بکارگیری بهترین و اصولی‌ترین روشهای کنترل سلاح برای کسب مطلوبترین نحوه کنترل سلاح است.

عامل دیگر در کسب یک موقعیت خوب برای تیراندازی استفاده از پوشاک مناسب است مثل لباس تیراندازی جلیقه، شلوار، دستکش و تسمه تفنگ و دیگر تجهیزات. لباس تیراندازی باید مناسب با بدن باشد تا هوا در آنها بخوبی گردش نموده جریان خون دچار اشکال نشده و موجب برهم خوردن سیستم تنفس نیز نگردد.

عامل بعدی نحوه استقرار بدن در حالت ایستاده، بزانو و درازکش است. در حالت درازکش نحوه استقرار پای راست سبب سهولت تنفس خواهد شد. موقعیت‌های کسب شده از طرف تیرانداز باید قانونی بوده و با قواعد تیراندازی هماهنگی داشته باشد.

اگر کلیدی در تیراندازی وجود داشته باشد برای یک موقعیت خوب و مناسب که بتوان آنرا در یک کلمه خلاصه کرد همانا (استواری) است.

«کلید تیراندازی برای یک موقعیت خوب استواری است»

استواری: در فشار گونه بر روی قنداق، جایگاه سر بر روی قنداق، فاصله چشم با آلات نشانه‌روی عقب، فشار روی قبضه سلاح و روش رها سازی یا کشیدن ماشه همه و همه عامل مهم و مؤثری در کار است. عدم استواری در حالت تیراندازی سبب شلیک خطا خواهد شد.

به تیراندازان باید به نسبت خطاهائی که در کسب حالت تیراندازی و روشهای آن دارند امتیاز داد. تیرانداز باید حداکثر استفاده را از ماهیچه‌ها و استخوان دست کنترل کننده سلاح در طول مراحل تیراندازی بنماید شاید عده‌ای این مسئله را مهم تلقی نکنند ولی اینطور نیست، حالات تیراندازی ساخته شده از استخوان دست، آرنج و ساختارهای ماهیچه‌ای که در حفظ و کنترل سلاح و حالت گیری نقش اساسی را دارند، هر انقباض عضلانی بویژه در نقطه تماس می‌تواند موقعیت سلاح را بر هم زده باعث خطای شلیک شود. بنابر این باید انقباض عضلانی به حداقل رسیده یا از بین برود این مسئله را می‌توان با استراحت آگاهانه گروههای ماهیچه‌ای امکان پذیر نمود.

تنظیم زاویه بدن تیرانداز با هدف:

پس از کسب حالت گیری مناسب و صحیح تیرانداز باید به سمت هدف نشانه رفته و حبس نفس نماید آنگاه چشمها را بسته و در حالت استراحت قرار گیرد. این عمل باعث خواهد شد لوله سلاح در محل طبیعی خود قرار گیرد، پس از مدت ۸ تا ۱۰ ثانیه تیرانداز باید چشمانش را باز نموده و هدفگیری خود را کنترل نماید. اگر ابزار نشانه روی بر روی هدف منطبق مانده باشد موقعیت کسب شده صحیح است اما اگر منحرف شده باشد تیرانداز باید با جابجائی محل استقرار خود (پاها یا ویلچر و یا صندلی تیراندازی) چه در حالت ایستاده یا نشسته بر روی ویلچر یا صندلی نسبت به اختیار نمودن یک موقعیت صحیح بر روی هدف تنظیم گردد. برای تصحیح زاویه بدن با هدف می‌توان با جابجائی پاها در حالت ایستاده و

برانو و بدن در حالت درازکش و ویلچر و صندلی تیراندازی در حالت نشسته در خلاف زاویه خطا اقدام نمود اگر موقعیت تیرانداز نیاز به تطبیق مجدد داشته باشد روش بالا مجدداً باید تکرار گردد تا کاملاً موقعیت تصحیح گردد. با بستن چشمها و استراحت عضلانی به مدت کوتاه موقعیت تیرانداز یا حالت گیری او بدون دخالت هیچگونه عمل آگاهانه‌ای تنظیم خواهد شد. زیرا هنگام کسب موقعیت در زمان تمرکز همزمان بارهاسازی ماشه عضلات تیرانداز به وضعیت طبیعی خود بازگشته سلاح را به آن سو هدایت خواهد کرد. لذا تیرانداز با بستن چشمها و استراحت عضلانی موجب هدایت عضلات به محور طبیعی خودزاویه اصلی بدن خواهد شد تا هنگام شلیک با یک تمرکز خوب تفنگ پس از هر بار شلیک دوباره بر روی هدف بازگردد تا از انحراف غیر طبیعی و خارج از اراده تیرانداز جلوگیری نماید.

تیرانداز باید موقعیت آتش خود را با اجرای همین مراحل حفظ کند، خصوصاً اینکه آرنج دست چپ در حالت درازکش، پاها در وضعیت ایستاده، و پای چپ و ساق پای راست در وضعیت برانو نباید حرکت کنند زیرا این امر سبب انحراف مرکز ثقل بدن خواهد شد. در تیراندازیهای طولانی در فاصله هر چند شلیک باید یک استراحت کوتاه مدت قرار داد. اما پس از اتمام استراحت برای شروع مجدد تیراندازی بایستی که تمام مراحل فوق شامل تطبیق خط نشانه با هدف و کسب موقعیت مناسب تکرار گردد.

عامل بعدی تأثیر محل قرار گرفتن بند سلاح در ساختن موقعیت مناسب است که اهمیت ویژه‌ای دارد. بند باید بالا یا وسط بازو قرار گیرد درست در جائی که راحتتر بوده و ایستائی بهتری را ایجاد کند (از قراردادن بند یا تسمه روی ناحیه عضلهٔ سه سر «آرنج» احتراز کنید) زیرا این ناحیه باقرار گرفتن تسمه بر روی آن ضربه‌ها را از طریق تسمه به تفنگ منتقل خواهد کرد. تسمه نباید از داخل بازو کشیده شود زیرا سبب انتقال ضربه و عدم تعادل سلاح خواهد شد.

محل استقرار دستگاه نشانه روی عقب در تفنگ باید نزدیک موقعیت تیرانداز

باشد تا با حرکت مختصر سر بتوان موقعیت را نسبت به هدف تنظیم نمود تا باعث آشفتگی حالت تیرانداز نگردد. در همهٔ وضعیت‌ها حالت سر باید بصورت عمودی باشد از منحرف کردن سر به سمت چپ یا راست بپرهیزید. زیرا سیستم تعادلی بدن در قسمت داخلی گوش (گوش میانی) قرار دارد. کج کردن سر به طرفین موجب برهم خوردن تعادل خواهد شد که در نتیجه کاهش دقت در نشانه روی را به دنبال دارد. در چنین موقعیتی سیستم عصبی بدن بطور خودکار تلاش میکند تا این خطا را جبران کند که نتیجه این امر حرکت نابجا و بدون اختیار بدن است. البته بعضی از تیراندازان حرفه‌ای سر خود را به طور مستقیم به سمت جلو حرکت می‌دهند که ظاهراً اثر منفی ندارد. بعضی از تیراندازان به جای کج کردن سر، سلاح را کج می‌کنند یعنی سلاح را به طرف صورت زاویه می‌دهند تا از کج شدن ناخود آگاه سر جلوگیری بعمل آورند، البته این روش خوبی است به شرط آنکه زاویه چرخش سلاح در تمام شلیکها یکسان بوده متغیر نباشد.

تنظیم تفنگ

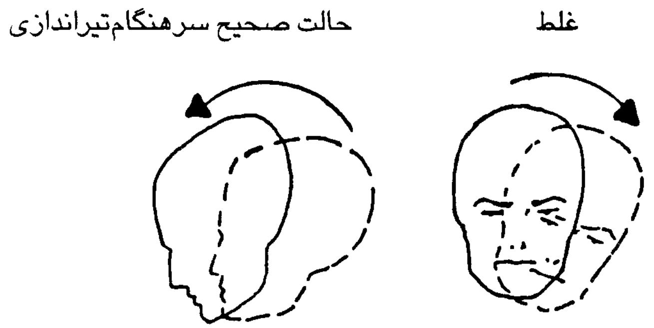
تنظیم ابزار و متعلقات تفنگ به نحو اصولی و صحیح اثر بسزائی در کسب موقعیت مناسب دارد. تنظیم طول بند سلاح، طول قنداق، ارتفاع ته قنداق و ارتفاع گونه قنداق در بازیابی موقعیت ضروری است (توجه داشته باشید تنظیم یا تغییر در یک بخش از سلاح ضرورت تنظیم دیگر قسمتهای آن را نیز ایجاب می‌کند) مثلاً پائین آوردن قنداق، پائین آوردن قبضه را نیز لازم می‌گرداند یا کوتاه و بلند کردن تسمه، عقب و جلو کردن اتصالات مقر سلاح را ضروری می‌سازد. لذا هر گونه تغییر در تجهیزات باید هدفی را بدنبال داشته باشد.

تنظیم مناسب طول قنداق موقعیت سر را بر گونه قنداق و تماس محکم شانه با قنداق را موجب خواهد شد تنظیم ارتفاع کف قنداق بر موقعیت سر اثر مهمی دارد بنابر این در نشانه روی دخالت خواهد کرد.

هنگامیکه تیرانداز از طریق دستگاه نشانه روی نگاه میکند در وضعیت

درازکش کف قنداق باید برای ایجاد یک موقعیت سر بالا بیاید. یک راهنمائی برای تنظیم کف قنداق این است که باید در هنگام تغییر وضعیت از درازکش به بزانو و از بزانو به ایستاده کف قنداق باید پائین آورده شود به این ترتیب در وضعیت ایستاده پائین‌ترین قنداق را نسبت به وضعیت‌های بزانو و درازکش خواهید داشت.

تنظیم ارتفاع گونه قنداق نیز بر جایگاه سر در حالت نشانه روی اثر زیادی دارد، گونه باید آنچنان خوب تنظیم شود که اجازه دهد یک خط دید خوب و راحت و طبیعی بدون حرکت سر برای نشانه روی از طریق ابزار نشانه روی تشکیل شود. اگر گونه بیش از حد پائین باشد تیرانداز سر خود را بطور غیر طبیعی بالا نگاه خواهد داشت و اگر بسیار بلند باشد سر خود را کج کرده و برای یافتن خط نشانه روی از زیر ابرو نگاه خواهد کرد. اگر تفنگی دارای تنظیم قبضه گونه نباشد ارتفاع آنرا می‌توان با اضافه کردن یک تکه پوست یا مواد مشابه تنظیم کرد.



پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

- فرزندان خود را تیراندازی بیاموزید زیرا آموزش تیراندازی موجب سرشکستگی دشمن می‌باشد.

۱ـ کنز العمال / ج ۱۶ / ص ۴۴۳ / خ ۴۵۳۴۱

فصل سوم

حالت گیری در تیراندازی

کسب حالت گیری مناسب برای تیراندازی با تفنگ

بر اساس قوانین و مقررات تیراندازی جانبازان و معلولین و آزاد بودن ورزشکاران در انتخاب وضعیت تیراندازی به صورت ایستاده بدون استفاده از صندلی یا ویلچر یا بصورت نشسته و کسب وضعیت ایستاده بر روی صندلی یا ویلچر. لذا حالت گیری ایستاده یا نشسته بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی را هر یک مستقلاً توضیح می‌دهیم.

الف) حالت ایستاده

حالت ایستاده با توجه به اینکه دارای تکیه گاه کوچک و مرکز ثقل بلندی است بدین خاطر مشکل‌ترین حالت برای تیراندازی به حساب می‌آید. بدین لحاظ تیراندازان باید بیشتر وقت خود را برای یادگیری بهتر این حالت و بوجود آوردن یک سکون عالی و اجرای صحیح تکنیکهای لازم صرف نمایند.



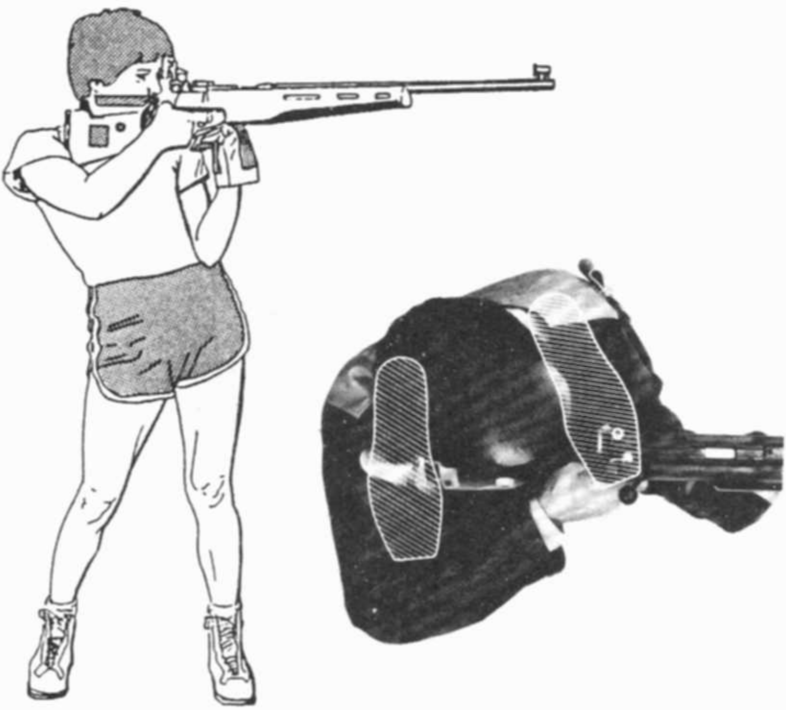
حالت ایستاده

۱ـ بدن یا صورت تیرانداز ۷۵ الی ۹۰ درجه در امتداد تفنگ به سمت هدف قرار می‌گیرد.

۲ـ پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کرده بطوری که وزن بدن بر روی هر دو پا بطور مساوی تقسیم شود. نوک پنجهٔ پاها نیز کمی به طرف بیرون متمایل باشند تا تعادل کامل برقرار شده و از خم شدن غیر ارادی زانوان جلوگیری کند.

۳ـ ساق پاها و زانوان به حالت مستقیم بوده بطوری که عضلات آنها منقبض نباشند.

۴ـ کفل‌ها در یک سطح باشند.



۵ـ قسمت بالا تنه بدن کمی به طرف عقب خم شده و کمی نیز به سمت چپ گردش می‌نماید. (تمام چرخشها و خم شدنها روی کمر صورت میگیرد این عمل موجب قرار گرفتن تفنگ در محل مخصوص شده و باعث بوجود آوردن یک حالت ثبات در کنترل سلاح و تعادل بدن خواهد شد) قسمت پائین تنه از کمر به پائین از نظر فیزیکی بدن را کنترل می‌کند در حالیکه قسمت بالا تنه در این عمل اثر کمی دارد.

۶ـ بازو و آرنج دست چپ مستقیماً زیر سلاح قرار گرفته تا ایجاد یک سکوئی ثابت کند.

۷ـ دست چپ براحتی سلاح و محل قرار گرفتن آنرا در یک حالت مستقیم کنترل نموده و باعث سهولت کار در کنترل سلاح می‌شود.

۸ـ دست راست براحتی قبضهٔ چکاننده سلاح را گرفته و انگشت سبابه بر روی ماشه بطور آزادانه حرکت میکند.





۹ـ سلاح بایستی بر روی دست چپ در حالیکه سر پهلوی آن قرار گرفته کمی بطرف چپ چرخانده شود.

۱۰ـ تیرانداز باید در یک حالت سکون و آرامش خیال قرار گرفته تا هیچیک از عضلات او حالت انقباض نداشته باشد، بالاخص بالاتنه و پاها.







تصویری از یک حالت ایستاده

بدن یا صورت ۷۵ تا ۹۰ درجه به سمت راست هدف قرار گرفته پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز شده و زانوان کشیده و راست هستند، کمر بطور افقی قرار دارد وزن سلاح از طریق تکیه گاه دست به بدن انتقال یافته بطوریکه تعادل و ایستائی بوسیله خم کردن و چرخش بدن فراهم می‌شود. این عمل بدین طریق انجام میشود که قسمت بالائی کمر به عقب خم شده ضمن اینکه قنداق اسلحه را روی شانه نگهداشته اسلحه بالا و تقریباً ۳۰ درجه بطرف راست هدف نشانه گرفته شده است. آنگاه قسمت بالا تنه بدن را به طرف چپ چرخانده تا سلاح کمی به طرف چپ هدف قرار گیرد دست چپ را روی خطی که به استخوان لگن منتهی می‌شود به طرف پائین حرکت داده، عضلات بالا تنه را آزاد نموده تا اسلحه به آرامی بطرف راست و روی هدف حرکت نماید. در ابتدا ممکن است کمی ناراحتی به علت اتخاذ چنین حالتی توسط بدن در قسمت پائین کمر احساس شود ولی این مسئله پس از تمرین‌های مکرر و مداوم بر طرف خواهد شد. دست راست به آرامی قبضه سلاح را گرفته انگشت سبابه به آرامی و کنترل شده بر روی ماشه مستقر می‌گردد و ماشه را در قسمت خلاصی آن کمی به عقب می‌کشد در این حالت دست راست تقریباً آزاد است. سلاح بطرف چپ و به سمت هدف قرار گرفته این حرکت به سر اجازه خواهد داد که بطور مستقیم بطرف پائین حرکت نماید که این امر موجب خواهد شد بدون برگرداندن سر به سمت سلاح یک خط مستقیم دید بوجود آید. عضلات دست چپ زیر سلاح نباید به هیچوجه منقبض شود. مچ دست چپ زیر سلاح باید مستقیم باشد.

اگر سلاح را بر روی کف دست قرار می‌دهید باید آنرا در قسمت انتهائی کف دست جائی که فشار کف دست به مچ وارد می‌شود قرار دهید. اگر سلاح در کف دست مستقر نمی‌گردد پیشنهاد میشود که حتماً از دستکش تیراندازی استفاده شود تا دست کمتر دچار ناراحتی گردد. باید توجه داشت که سلاح را به طرق مختلف می‌توان بر روی دست قرار داد. به شرطی که کاملاً بر سلاح مسلط بوده

آراستگی‌های دیگر حالت را بر هم نریزد.

سلاح را می‌توان بر روی دست مشت شده قرار داد دست مشت شده را در هر نقطه‌ای که سلاح کاملاً در اختیار و در خط دید بدون بر هم خوردن وضعیت تیراندازی باشد می‌توان قرار داد. بعضی از تیراندازان سلاح را برای کنترل جانبی آن بر روی دست مشت شده میان ا نگشت سبابه و کوچک بر روی دو انگشت میانی قرار می‌دهند•که در هر صورت تکیه گاه سلاح باید بگونه‌ای باشد که تکیه‌گاه مناسبی برای سلاح ایجاد نماید تا اجازه دهد دست در حالت مناسبی قرار گرفته وضعیت مطلوب اتخاذ گردد.

نحوه تصحیح حالت ایستاده

۱ـ با حرکت دادن دست مستقر شده زیر سلاح به جلو یا عقب می‌توان تنظیم مختصری در ارتفاع سلاح بدست آورد. بالا بردن سر سلاح در این حالت زمانی امکان پذیر است که شانهٔ سمت راست را آزاد کرده و پائین کمر را به طرف جلو ببرید این مسئله باعث خواهد شد که دهانهٔ تفنگ بالا برود.

۲ـ با حرکت دادن پای راست به طرف جلو یا عقب می‌توان به مقدار کمی در تنظیم افقی سلاح دخالت نمود، با حرکت دادن پا به جلو یا هدف می‌توان سلاح را به طرف چپ تنظیم نمود.

۳ـ آموختن تکنیکهای استراحت دادن بدن در هنگام تیراندازی از بدست آوردن امتیاز مهمتر است. راههای مختلف استراحت دادن بدن و آزاد سازی عضلات باید در داخل یا خارج میدان تیراندازی بخوبی تمرین گردد.

۴ـ طرز قرار گرفتن پاها در کنترل اصولی سلاح اثر بسزائی دارد.

۵ـ پاها ممکن است بیش از حد باز باشند (بطرف هدف) یا بسته باشند که این بستگی به طرز کنترل سلاح دارد. شکل پاها ممکن است باریک باشند (پاهای افراد بلند قد و لاغر اندام) یا ممکن است پاها کمی پهن‌تر از عرض شانه‌ها قرار گیرند (پاهای افراد کوتاه قد و چاق) البته عامل اصلی در طرز قرار گرفتن پاها

فیزیک بدنی است که با ثبات‌ترین و بهترین حالات را بوجود می‌آورد.

حالت ایستاده (نشسته بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی)

در کسب این حالت تیرانداز می‌تواند بر روی صندلی تیراندازی یا ویلچر نشسته با اتخاذ حالت ایستاده تیراندازی نماید.

اگر کلاس پزشکی ورزشی تیرانداز $SH_1{}^a$ باشد چون دارای حداقل معلولیت می‌باشد در هنگام استقرار بر روی صندلی یا ویلچر اجازه ندارد هنگام تیراندازی از تکیه‌گاه یا پشتی استفاده کند ولی تیراندازان کلاس $SH_1{}^b$ می‌توانند از تکیه‌گاه کوتاه بر طبق مقررات تیراندازی معلولین و جانبازان ($\frac{۱}{۳}$ اندازه نشیمنگاه تا مهره C7 و تیراندازان کلاس $SH_1{}^c$ از تکیه گاه بلند (از نشیمنگاه تا ۱۰ سانتی متر زیر بغل تیرانداز) می‌توانند بعنوان پشتی استفاده نمایند.

۱) تیرانداز به نحوی بر روی ویلچر یا صندلی می‌نشیند که وزن بدن او بر روی نشیمنگاه تقسیم شده تا تعادل بدن بخوبی حفظ گردد.

۲) تیرانداز اگر دارای پروتز می‌باشد باید از آن استفاده نماید در غیر اینصورت موجب عدم تعادل او خواهد شد زیرا هنگام نشستن اگر پاهایش به سکوی زیر پائی یا زمین نرسد موجب فشار به نشیمنگاه شده باعث عدم تعادل خواهد شد. تیراندازانی که دارای معلولیت در قسمت پاها هستند پائی از پای دیگر کوتاه‌تر یا ضعیف‌تر است باید زیر پای معلول خود زیر پائی قرار دهند تا اینکه تعادل بدن بر روی صندلی یا ویلچر بخوبی حفظ گردد.

۳) زاویه تیرانداز بین ۶۰ تا ۹۰ درجه نسبت به هدف باشد.

۴) تیرانداز باید زاویه بدن و ویلچر یا صندلی خود را نسبت به هدف همسو نماید. زیرا این امر موجب ثبات بدن بر روی ویلچر یا صندلی خواهد شد.

۵) هنگام نشستن باید زانوها از یکدیگر فاصله داشته تا تعادل بخوبی حفظ گردد.



۶) تمام چرخشهای بدن برای هم محور شدن سلاح با هدف باید با جابجائی ویلچر یا صندلی صورت گیرد.

۷) دست چپ زیر سلاح مستقیماً بصورت یک سکوی ثابت قرار می‌گیرد.

۸) دست چپ براحتی سلاح و محل قرار گرفتن آنرا در یک حالت مستقیم کنترل نموده و باعث سهولت کار و کنترل سلاح خواهد شد.

۹) دست راست براحتی قبضه چکاننده سلاح را گرفته انگشت سبابه بر روی ماشه بطور آزادانه حرکت می‌کند.

۱۰) سلاح باید به طرف چپ در حالیکه سر در پهلوی آن قرار گرفته چرخانده شود.

۱۱) تیرانداز باید در یک حالت سکون و آرامش قرار گیرد تا هیچیک از عضلات او حالت انقباض نداشته باشد بالاخص بالاتنه و کمر.

۱۲) برای کنترل بهتر تفنگ در وضعیت نشسته می‌توانید از آراستگی‌های

حالت ایستاده که در بخش قبلی آمده استفاده کنید.









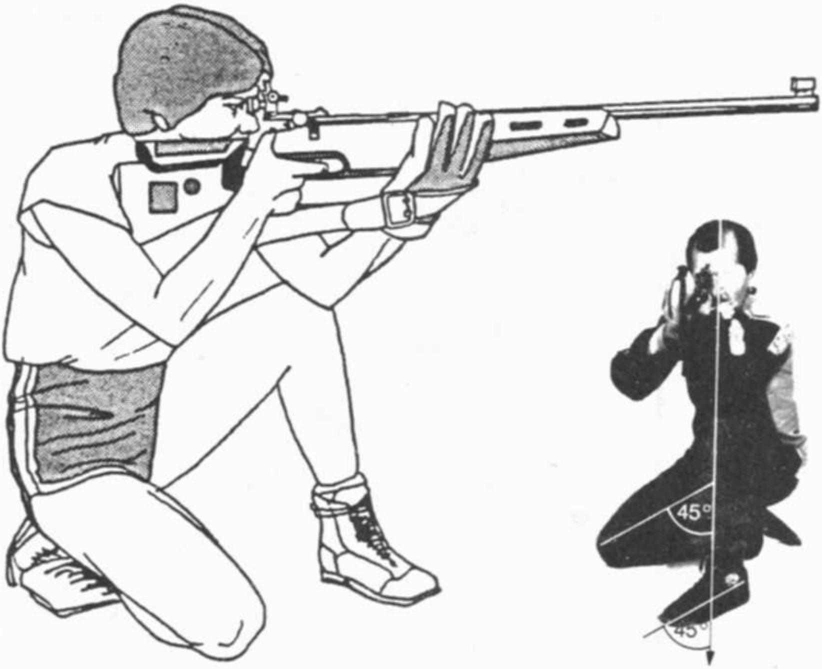


حالت بزانو

وضعیت بزانو دارای سطح اتکاء بیشتری نسبت به حالت ایستاده بوده و نقطه ثقل آن نیز پائین‌تر از ایستاده است. ولی نسبت به حالت درازکش دارای سطح اتکاء کمتر و نقطه ثقل بلندتری است. که به همین دلیل بزانو دارای ثبات کمتری نسبتاً به حالت درازکش است با این حال تیرانداز با استفاده از روشها و وضعیتهای بدنی مناسب آنقدر آرامش خواهد داشت که لحظاتی را بدون حرکت بماند. برای وضعیت بزانو استفاده از یک بالشتک جهت مچ پای چپ توصیه می‌شود که اگر از این بالشتک به نحو صحیحی استفاده شود باعث افزایش ثبات، استواری وضعیت و حداکثر امکان دستیابی به امتیاز بالا را خواهد داشت.

۱) حتی الامکان از بالشتک استفاده کنید، اندازه و قوارهٔ آن به نظر تیرانداز بستگی دارد، بالشتک باید از ماده‌ای ساخته شده باشد که به نرمی فشرده شود و راحت باشد. از ابر لاستیکی استفاده نکنید زیرا زیاده فشرده می‌شود. بالشتک باید به اندازه‌ای باشد که بتواند به راحتی وزن بدن را تحمل کند آنقدر کوچک هم نباشد که وضعیت پا را بر هم بزند. یک بالشتک خوب کلیدی برای ساختن یک استواری خوب برای وضعیت بزانو است.





۲) تیرانداز باید خود را در زاویه بین ۱۵ تا ۳۰ درجه‌ای راست هدف قرار دهد.

۳) پای چپ تقریباً عمودی است، این پا ممکن است نسبت به خط عمود کمی جلوتر یا عقبتر باشد اما نباید به طرفین منحرف شود.

۴) زانوی پای راست در زاویه حدود °۴۵ درجه‌ای سمت راست هدف قرار می‌گیرد که موجب ایجاد یک ناحیه پشتیبان مثلثی با پای چپ و بالشتک و زانوی راست می‌گردد.





۵) پای راست در زیر باسن وروی بالشتک عمودی است و پنجهٔ پای راست نیز به سمت بیرون تمایل دارد.

۶) پاشنه پای راست در وضعیت بزانو در امتداد ستون مهره‌ها قرار گرفته.

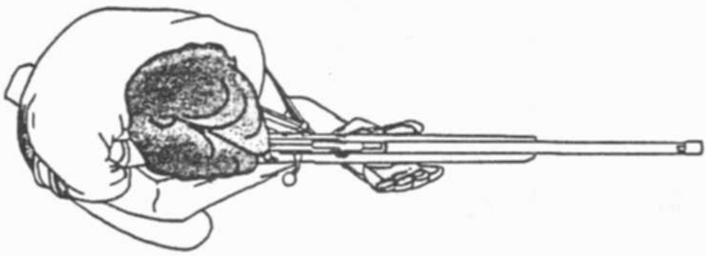
«تیرانداز باید روی پاشنهٔ پای راست بنشیند نه روی قوزک پا»

۷) ستون مهره‌های کمر با یک خمیدگی مختصر به جلو برای استراحت آن حالت عمودی دارند، ستون مهره‌ها نباید به طرفین کج شوند.



۸) در هنگام استفاده از بند توصیه می‌شود بند را برای دستیابی به یک زاویه تسمه‌ای خوب از روش بند بالا استفاده کنید.

۹) نقطه تماس آرنج دست چپ زیر تفنگ بر روی زانوی پای چپ هنگام کنترل تفنگ باید درست در ناحیه تخت پشت آرنج (بازو) بر روی زانوی پای چپ باشد.



۱۰) بازوی دست چپ کمی به طرف چپ تفنگ در یک حالت طبیعی متمایل می‌شود.

۱۱) تفنگ را به آرامی کمی بطرف چپ بچرخانید تا یک خط نشانه‌روی خوب بدست آید این کار به سر اجازه خواهد داد در یک حالت عمودی قرار گیرد، تیرانداز باید عضلات گردن را آزاد نموده تا سر کمی بطرف جلو حرکت نماید.

۱۲) بیشترین فشار وزن بدن باید بر روی پاشنهٔ پای راست و بالشتک باشد.

۱۳) دست چپ براحتی زیر سلاح قسمت روپوش لوله را روی کف دست متمایل بطرف انگشت شصت کنترل می‌نماید.



۱۴) بازوی دست راست باید آزاد باشد تا دست براحتی قبضهٔ چکاننده را بـه چنگ گیرد. تنها کار مهم دست راست و بازو کنترل خوب قبضه و فعال سـاختن ماشه سلاح است.

آراستگی‌های حالت بزانو

۱) قبل از اتخاذ حالت بزانو تیرانـداز بـاید تسـمه، دکمه‌های شـلوار و جـلیقه تیراندازی را برای سهولت کار و راحتی بدن شل یا باز نماید.

۲) بالشتک را بر روی زمین نسبت به خط آتش در زاویه °۴۵ درجه قرار دهید.

۳) پشت به بالشتک و رو به هدف بایستید ۱۵ تا ۳۰ درجه به سمت راست خط آتش بچرخید.

۴) بر روی زانوی پای راست و روی بالشتک زانو بزنید، بالشتک باید بیشتر به پنجهٔ پا نزدیکتر باشد تا قوزک پا این امر سبب می‌شود که تیرانداز روی پاشنهٔ پا بنشیند، پاشنهٔ پا باید درست بین دو ران و استخوانهای خاجی ستون مهره‌ها زیر دنبالچه قرار گیرد.

۵) پای راست بر روی زمین باید با چـرخشـی انـدک حـدود یک سـانتی مـتر براست یا بطرف خارج قرار گیرد. این تنظیم جزئی به کاهش حرکات جانبی کمک

خواهد کرد.

۶) پـای راست در زاویـه °۳۵ تـا °۴۵ درجـه‌ای سـمت راست خـط آتش قـرار می‌گیرد. زانوی پای راست تماس نسبی با زمین دارد.

۷) پای چپ هیچ انحراف جانبی ندارد می‌توان این پا را کمی جلوتر یا عقب‌تر در حالت عمودی قرار داد. که هر دو حالت سبب تقسیم وزن بدن و ثبات خواهد شد. پای چپ در این حالت تقریباً موازی پای راست است.

۸) آرنج دست چپ در یک خط مستقیم رو به هدف گسترش می‌یابد در ایـن وضعیت هیچ انحرافی از خط مستقیم آرنج یا مچ دست نباید بوجود آیـد، بـطور طبیعی نشانه‌گیری تیرانداز در امتداد دست چپ بسوی هدف خواهد بود.

۹) با کنترل نهائی تطبیق بدن با خط نشانه، حال تسمه را روی بازو قرار دهید (وضعیت تسمه یا بند بالا توصیه می‌شود) بند را به تفنگ اتصال داده طول آنـرا تنظیم کنید.

۱۰) مچ دست چپ را بطور مستقیم با محل اسـتقرار روپـوش تـفنگ در کـف دست را در یک امتداد قرار دهید.

۱۱) قنداق تفنگ را روی شانه در محل استقرار آن قرار داده سلاح را کمی بـه طرف چپ به سمت سر خود بچرخانید تا حالت صحیح کنترل سلاح بدست آید.

۱۲) دست راست قبضهٔ سلاح را با فشار ملایمی به چنگ گرفته تا بتواند ماشه را بطور صحیحی هدایت نماید بازوی دست راست در این حالت نسبتاً آزاد است.

۱۳) سر باید بطور مستقیم بر روی قبضهٔ تفنگ پشت خط نشانه روی قدری پائین بیاید در این وضعیت سر می‌تواند تا حدی که به عضلات گردن فشار وارد نشود به جلو یا عقب خم شود اما نباید به طرفین منحرف گردد.

۱۴) کف دست چپ زیر روپوش لوله که محل اسـتقرار تـفنگ است را بـطرف جلو یا عقب ببرید تا تفنگ بطور طبیعی رو به هدف قرار گیرد.

۱۵) بند تفنگ را طوری محکم کنید که تفنگ بطور کامل بوسیلهٔ آن پشـتیبانی گردد، کف قنداق به شانه باید اتصال محکمی داشته بـاشد تـا کـاملاً جـذب بـدن

گردد.

۱۶) تمرکز ذهنی را کنترل کنید و در صورت لزوم تصحیحات جزئی را انجام دهید.

نحوه تصحیح حالت بزانو

برای تصحیح وضعیت بزانو و ایجاد یک سطح اتکاء مناسب و با ثبات از روش‌های ذیل می‌توان بهره جست

۱) بالا بردن جزئی تفنگ نسبت به هدف یا کوتاه کردن طول بند سلاح امکان پذیر خواهد بود. و بلند نمودن طول بند سبب پائین آمدن سر تفنگ نسبت به هدف خواهد شد. اگر قنداق تفنگ بر روی شانه تماس مناسب و خوبی نداشته باشد می‌توان محل استقرار کف دست زیر روپوش لوله را برای افزایش تماس حدود یک سانتی‌متر بجلو کشید، حرکت بیش از اندازه دست روی روپوش لوله بجلو فشار روی شانه را افزایش داده سبب فشار اضافی هنگام عقب نشینی تفنگ خواهد گردید.

۲) تنظیم‌های جانبی برای تمرکز حواس را می‌توانید با چرخش پنجهٔ پای چپ به اندازه یک سانتی‌متر بطرف دلخواه حرکت دهید.

۳) ثبات حالت گیری با افزایش موارد ذیل صورت می‌گیرد.

الف) از بین بردن انقباض عضلانی (استراحت آگاهانه دادن به عضلات در بین شلیک‌ها و زمانهای مناسب.

ب) رها ساختن وزن بدن روی بالشتک و زانو.

ج) قرار دادن سر بصورت آزاد روی قبضه بدون هیچگونه حرکت جانبی

د) استقرار مجدد قنداق روی شانه بطور پایدار پس از هر بار شلیک

هـ) اطمینان از اینکه تیراندازی شما از خط و وضعیت اصلی شلیک می‌شود.

د) شلیک از عرض وضعیت بجای وضعیت اصلی بدلیل کشیدگی بیش از حد تسمه و یا بلند بند بودن یا زیادی فاصله دست روی روپوش لوله اتفاق می‌افتد که هر دوی این عوامل موجب افزایش فشار روی شانه می‌گردد.

حالت بزانو نشسته بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی

وضعیت بزانو برای عزیزان جانباز و معلول که توانائی کسب حالت بزانو در روش‌های عادی را ندارند براساس قوانین و مقررات تیراندازی بین‌المللی می‌توانند بصورت نشسته بر روی صندلی یا ویلچر با توجه به نوع معلولیت و کلاس بندی مشخص شده با استفاده از سکوی تیراندازی تعبیه شده بر روی ویلچر یا صندلی یا زمین تیراندازی نمایند.

با توجه به توضیحات مشروحی که در وضعیت بزانو ارائه شد و اغلب آنها با توجه به عدم تفاوت در تکنیکهای تیراندازی افراد عادی و جانبازان و معلولین می‌توان از آنها بهره جسته در بهبود حالت بزانو بهره‌برداری شود.

۱) تیرانداز پس از استقرار بر روی صندلی یا ویلچر زاویه صندلی یا ویلچر خود را بین ۴۰ تا ۷۰ درجه نسبت به طرف راست هدف قرار می‌دهد.

۲) بدن تیرانداز بر روی ویلچر یا صندلی باید طوری قرار گیرد که سنگینی بدن در اعضای تماس با محل استقرار به خوبی تقسیم گردد. سعی شود بیشتر سنگینی بدن بر روی سمت چپ (باسن چپ) باشد تا ثبات بیشتری هنگام تیراندازی حاصل گردد.

۳) زانوها باید به اندازه‌ای از یکدیگر باز شوند که تعادل بدن به خوبی حفظ گردد. سنگینی بدن در این وضعیت باید بیشتر بر روی قسمتی باشد که آن دست آن سمت بدن زیر سلاح ستون شده است.

۴) در این وضعیت تیراندازان می‌توانند از بند مخصوص تیراندازی استفاده نمایند.




۵) بازوی دست چپ زیر سلاح کمی به طرف چپ تفنگ در یک حالت طبیعی متمایل می‌شود.

۶) آرنج دست چپ تیرانداز می‌تواند زیر سلاح بر روی سکوی تیراندازی قرار گیرد.

۷) محل استقرار آرنج دست چپ روی سکوی تیراندازی باید به ابعاد ۱۰×۱۰ باشد که به صندلی یا ویلچر تعبیه شده یا توسط سه پایه‌ای بر روی زمین مستقر شده باشد.



۸) نقطه تماس آرنج بر روی سکو باید طوری باشد که شخص تیرانداز تسلط کامل بر سلاح و هدف داشته باشد و هیچگونه فشاری به عضلات کمر وارد نیاورد.

۹) دست راست تیرانداز آزاد بوده و به آرامی قبضه چکاننده را به چنگ گرفته ماشه را برای یک رهاسازی اصولی فعال می‌سازد.

۱۰) دست چپ را زیر سلاح در طول روپوش لوله به جلو یا عقب برده و با کوتاه و بلند کردن بند تفنگ حالت طبیعی را در بدست آوردن موقعیت صحیح کسب نمائید.

۱۱) تفنگ را بر روی دست قدری به طرف چپ بچرخانید تا یک نشانه روی خوب بدست آید این امر اجازه خواهد داد حالت سر عمودی شود. تیرانداز باید عضلات سر و گردن را آزاد نماید تا سر کمی بجلو حرکت نماید اما به طرفین نباید کج شود.



۱۲) مچ دست زیر سلاح باید در امتداد ساعد و کف دست در یک خط مستقیم قرار گیرد بطوری که سلاح در نقطه‌ای بین انگشت شصت و کف دست قرار گیرد و انگشتان دست از قسمت راست سلاح در کنترل و تثبیت سلاح کمک نمایند.

۱۳) کف قنداق تفنگ را بر روی شانه محل استقرار آن قرار دهید، بند تفنگ را آنقدر محکم کنید که تفنگ بطور کامل بوسیله آن پشتیبانی گردد، کف قنداق به شانه اتصال ثابت و محکمی باید داشته باشد.

۱۴) دست چپ زیر سلاح در طول لوله (روپوش لوله) جلو یا عقب برده با شل و سفت کردن بند تفنگ حالت طبیعی را در بدست آوردن موقعیت صحیح کسب نمائید.

۱۵) تمرکز ذهنی را کنترل نموده و در صورت لزوم تصحیحات جزئی را انجام دهید.







حالت درازکش

وضعیت درازکش یکی از با ثبات‌ترین حالت تیراندازی است بدلیل سطح اتکا و پشتیبان بزرگی که دارد و پائین بودن مرکز ثقل بدن و با استفاده از بند در این وضعیت در یک دورهٔ نسبتاً کوتاه آموزشی می‌توان امتیازات بالائی بدست آورد. تنظیم تفنگ و ملحقات آن برای تثبیت موقعیت تیرانداز در یک حالت بی‌حرکت ضروری است. برای بدست آوردن یک موقعیت باثبات و صحیح رعایت نکات زیر الزامی است.

۱) بدن در یک زاویه ۲۰ تا ۳۰ درجه نسبت به هدف بصورت درازکش بر روی زمین مستقر میگردد.

۲) ستون مهره‌ها مستقیم است.

۳) پای چپ به موازات ستون مهره‌ها قرار می‌گیرد.

۴) پای چپ بداخل چرخیده

۵) پای راست با زاویه تقریبی ۱۲۰ درجه به سمت داخل بدن جمع می‌شود.



۶) آرنج دست چپ مستقیماً زیر سلاح به نرمی در سمت چپ تفنگ قرار می‌گیرد.

۷) بازوی چپ تا انتهای دست تا محل اتصال بند به تفنگ پیش می‌رود بازوی چپ در این حالت کاملاً آزاد است.

۸) انگشتان دست چپ زیر سلاح آزاد بوده و بدنه سلاح را نمی‌فشارد اما در حفظ تعادل تفنگ کمک می‌کند. تفنگ بر روی کف دست در مقابل انگشت شصت قرار می‌گیرد.



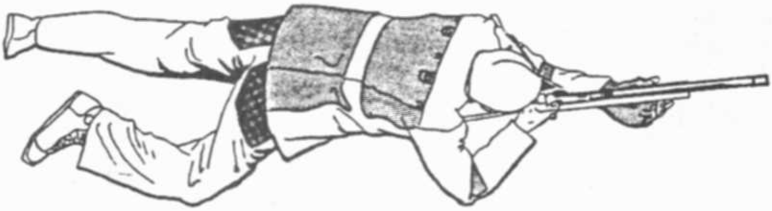
۹) دست راست به سهولت روی قبضهٔ سلاح با فشاری مختصر قرار می‌گیرد.

۱۰) فاصلهٔ چشم و وضعیت سر پشت ابزار نشانه روی ثابت و سر نباید به طرفین کج شود.

۱۱) بند تفنگ محکم بوده بنابر این فشار شانه ثابت شده کل وزن تفنگ را پشتیبانی می‌کند.

۱۲) گونه تیرانداز بر روی بخش جلوئی قبضه مستقر می‌گردد.

۱۳) طبق قوانین U.I.T زاویه دست چپ زیر تفنگ با سطح پشتیبان نباید از ۳۰ درجه کمتر باشد زاویه بیشتر از ۳۵ درجه نیز سبب وضعیت ناپایدار می‌گردد بعلاوه این امر امکان آسیب دیدگی صورت و بینی را افزایش می‌دهد.





آراستگی‌های حالت درازکش

۱) ابتدا فرض کنید در وضعیت درازکش بدون استفاده از بند قرار دارید.

۲) صورت خود را در سمت راست خط آتش با زاویه ۲۰ تا ۳۰ درجه قرار دهید و بدن خود را بطور مستقیم بکشید پای چپ و ستون مهره‌ها موازی یکدیگر باشند.

۳) فشاری به سمت راست بدن خود نیاورید اجازه دهید برای سهولت بیشتر در تنفس و استقرار مناسبتر پای راست تقریباً جمع شده (با یک زاویه حدوداً ۱۲۰ درجه) اگر زاویه پای راست با بدن از ۱۲۰ درجه تجاوز کند وزن بدن بیش از اندازه به سمت چپ منتقل شده و سبب ناراحتی بدن بدلیل وارد شدن وزن و فشار برروی سمت چپ بدن و بازوی چپ خواهد شد تیرانداز باید پای چپ خود را در حالت استراحت قرار داده و به سمت عقب ببرد تا زمانیکه احساس راحتی نماید.

۴) دست چپ زیر تفنگ در امتداد بند و مقر بند به سمت هدف کشیده می‌شود.

۵) کف قنداق تفنگ را روی شانه بگذارید و دست چپ خود را روی روپوش لوله میزان کنید تا تفنگ به سمت هدف قرار گیرد. دست چپ باید طوری قرار گیرد که بازوی چپ در زاویه طبیعی ۳۰ درجه یا بیشتر واقع گردد این زاویه با رعایت فاصله ۲ تا ۵ سانتی متری روپوش لوله تا حافظ ماشه بدست می‌آید.

۶) موقعیت تفنگ را پائین‌تر گرفته و در یک سانتی‌متری جلو موقعیت، دست روی روپوش لوله را در نظر بگیرید این امر سبب اتصال کف قنداق به شانه خواهد شد.

۷) بند تفنگ و روپوش لوله را در محل اتصال به یکدیگر وصل کنید.

۸) اگر حلقه بند روی روپوش لوله در دسترس نبود بند را نیم دور به چپ چرخانده روی بازوی چپ قرار دهید (روی عضله سه سربازو)

۹) بند را به اندازه کافی محکم نمائید برای جلوگیری از لرزش دست و سلاح، اما نه به اندازه‌ای که تهویه در زیر لباس کند شود و سبب انتقال ضربان قلب از طریق بند به تفنگ گردد. باید اطمینان داشته باشید که تسمه از داخل بازوی چپ کشیده نشود زیرا سبب تولید ضربه‌های نابجا خواهد شد.

۱۰) موقعیت درازکش را از سر بگیرید و تنظیم طول تسمه را ادامه دهید تا تفنگ را بطور کامل پشتیبانی کرده و کف قنداق با فشار ثابتی به شانه فشرده شود (طول تسمه را برای تمرینات بعدی یادداشت کنید)

۱۱) دست چپ روپوش لوله را محکم گرفته و با کمک بند لرزش‌های تفنگ را کنترل می‌کند از طرف دیگر انگشتان دست بصورت کشیده و آزاد بوده فقط تعادل سلاح را حفظ خواهد کرد.

۱۲) آرنج دست چپ در سمت چپ تفنگ مستقر شده این نقطه لنگرگاه وضعیت درازکش است. وضعیت ایجاد شده نباید برهم زده شود تا اینکه رشته کار به اتمام برسد.

۱۳) سر خود را روی قبضه قرار داده و سعی کنید بطور مستقیم از داخل

نشانه روی نگاه کنید در صورت تنظیم اصولی و صحیح قبضه تیرانداز تطبیق صحیح نشانه روی را بدست خواهد آورد.

۱۴) دست راست به آرامی قبضه سلاح را کنترل نموده مچ دست مستقیم است. بدست گرفتن صحیح قبضه امکان حرکت به عقب صحیح انگشت سبابه بر روی ماشه را فراهم می‌سازد.

۱۵) حال کنترل کنید که آیا موقعیت کسب شده اجازه تمرکز ذهنی را به شما میدهد یا خیر، از آنجائیکه حالت درازکش موقعیتی واحد و بدون انعطاف است تمرکز ذهنی برای دستیابی به نتیجه مثبت ضروری است

نحوه تصحیح حالت درازکش

به منظور تثبیت وضعیت تیرانداز باید متناوباً موقعیت کسب شده را کنترل و تصحیح نمایید. اگر نیاز به تنظیم کلی وضعیت باشد تیرانداز باید برخیزد و از نو جهت‌یابی نموده و موقعیت جدیدی را برقرار سازد. اگر تنظیم‌های جزئی همه انجام شوند، برای تغییرات جانبی باید با حرکت رانها بطور مستقیم و قراردادن آرنج‌ها در محل استقرار خود تصحیح گردد.



تغییرات ارتفاع تفنگ را نسبت به هدف می‌توان با تنظیم بند انجام داد بند باید در هنگام شلیک محکم بوده تا تمرکز ذهنی را بر هم نریزد. اگر این اعمال سبب فشار کف قنداق به شانه شود باید اتصال روی روپوش لوله حدود یک سانتی‌متر به عقب برگردد تا فشار اضافی را کاهش دهد اگر بند در وضعیت پائین شل شود ممکن است لازم باشد که دست روی روپوش لوله برای بوجود آوردن تماس بهتر و محکمتر حرکت نماید. تنظیم نهائی و کامل با کنترل تنفس انجام می‌گیرد. در هنگام دم سر لوله پائین خواهد آمد و در هنگام بازدم سر لوله به سمت بالا خواهد رفت.

حالت درازکش (نشسته بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی)

براساس قوانین و مقررات تیراندازی جانبازان و معلولین افراد معلول با توجه به عدم توانائی در اتخاذ حالت درازکش همچون افراد غیر معلول مجاز هستند بر طبق این قوانین حالت درازکش را بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی اتخاذ نمایند. آن می‌توانند با تهیه یک سکوی مناسب طبق قوانین و مقررات تیراندازی معلولین و نصب آن بر روی ویلچر یا صندلی خود با استقرار دو آرنج خود بر روی سکو هنگام کنترل تفنگ وضعیت درازکش را اتخاذ نمایند.





۱) ویلچر یاصندلی تیرانداز همگون با وضعیت استقرار فرد بر روی آن در یک زاویه بین ۴۰ تا ۷۰ درجه نسبت به هدف قرار می‌گیرد.

۲) ستون مهره‌ها (در صورت امکان وضعیت جسمی) با یک خمیدگی مختصر برای استراحت و کنترل سلاح بطرف جلو بصورت عمودی است (ستون مهره‌ها نباید به طرفین کج شود) تیراندازانی که دارای تعادل کمری و تنه هستند باید به سمت جلو و بر روی سلاح خم شوند ولی افرادی که دارای عدم تعادل در تنه و کمر هستند (ضایعه یا قطع نخاعی‌ها) به قدری خم می‌شوند که بخوبی بتوانند تعادل خود و سلاح را حفظ نمایند. در غیر اینصورت هنگام کنترل سلاح با تکیه به عقب[۴] سلاح را با بدن جفت نمایند.

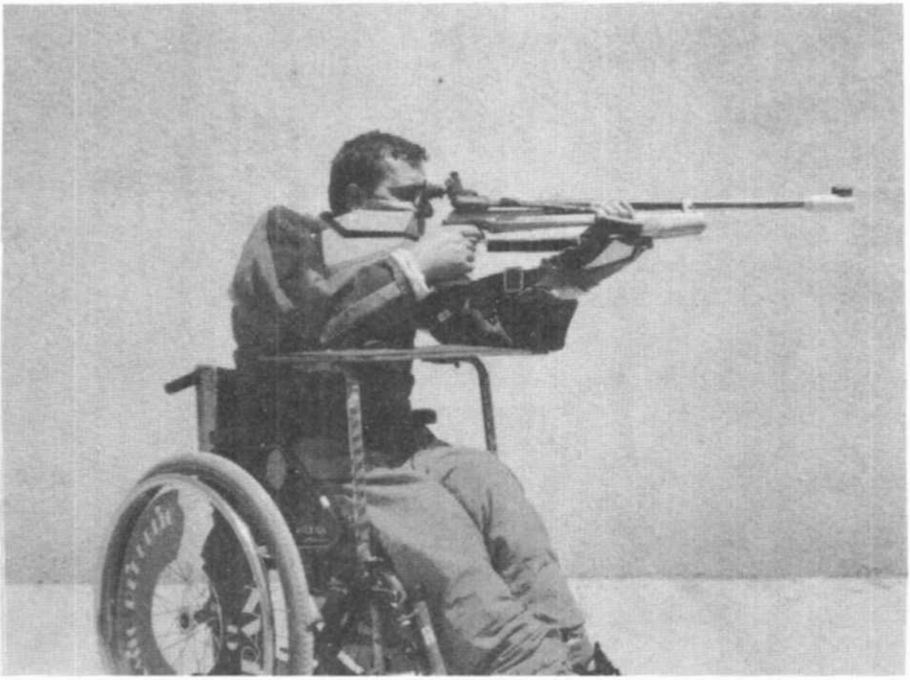


۳) بدن بر روی ویلچر یا صندلی باید طوری استقرار یابد که وزن بدن بر روی دو باسن یا نشیمنگاه بخوبی تقسیم گردد.

۴) زانوها باید به اندازه‌ای از هم باز باشند که تعادل بدن به خوبی حفظ گردد.

۵) تیرانداز با استقرار دو آرنج خود بر روی سکوی تیراندازی وضعیت درازکش را اتخاذ می‌کند.

۶) تماس هر دو آرنج بر روی سکوی تیراندازی باید به گونه‌ای باشد که تسلط کامل بر سلاح بوده و هیچگونه فشاری اضافی به عضلات کمر و دستها وارد نسازد و از هر گونه انقباض عضلانی جلوگیری بعمل آورد.



۷) آرنج دست چپ زیر سلاح بر روی روپوش لوله تفنگ در محل اتصال بند و سلاح قرار می‌گیرد.

۸) بازوی چپ تا انتهای دست تا محل اتصال بند سلاح پیش می‌رود بازوی چپ در این حال کاملاً آزاد است. زاویه دست نسبت به سکوی تیراندازی از ۳۰° درجه نباید کمتر باشد.

۹) روپوش لوله سلاح بر روی کف دست بین انگشت شصت و کف دست قرار گرفته که مچ دست و ساعد در امتداد آن می‌باشند، انگشتان دست در جهت کنترل سلاح و تعادل آن آزاد خواهند بود.

۱۰) کف یا انتهای قنداق تفنگ بر روی شانه راست باید اتصال محکمی داشته باشد.

۱۱) دست راست قبضه سلاح را با فشار کمی به چنگ گرفته تا بتواند ماشه را بطرز صحیحی فعال نماید.



۱۲) دست چپ را زیر سلاح در طول روپوش لوله جلو یا عقب برده با شل و سفت کردن بند تفنگ موقعیت طبیعی و اصولی را بدست آورده وضعیت خوب و مناسبی را کسب نمائید.

۱۳) بند سلاح را به اندازه‌ای محکم کنید که تفنگ بطور کامل بوسیله آن پشتیبانی گردد.

۱۴) هیچیک از اعضای بدن تیرانداز به غیر از آرنج‌های دودست نباید با سکوی تیراندازی تماس پیدا کند.

۱۵) تمرکز ذهنی نموده و در صورت لزوم تصحیحات لازم را انجام دهید.





تیراندازی با تفنگ توسط پایه نگهدارنده (کلاس SH2)

در ورزش تیراندازی جانبازان و معلولین با توجه به انواع معلولیتها برای اینکه انجام این ورزش برای همه مقدور باشد بالاخص افراد معلولی که در بالاتنه خود دارای معلولیت بوده و قادر به نگهداری تفنگ نیستند. بر طبق قوانین و مقررات I.S.C.D کمیته بین‌المللی تیراندازی معلولین این افراد می‌توانند تفنگ خود را بر روی پایه نگهدارنده‌ای که دارای مشخصات معینی است قرار داده تیراندازی نمایند.

تیرانداز با استفاده این پایه نگهدارنده می‌تواند در سه حالت بزانو، ایستاده، درازکش تیراندازی نماید.

محل استقرار تفنگ بر روی پایه نگهدارنده باید طبق مقررات در محدوده ۱۰ سانتی‌متری مرکز ثقل تفنگ باشد (نقطه ثقل تفنگ را می‌توان با قرار دادن تفنگ بر روی نقطه ثابتی که دارای سطح اتکاء حدود ۳ سانتی متر باشد آن را بدست آورده. و با علامت گذاری آنرا مشخص نمود.

برای استفاده مناسب از پایه نگهدارنده تفنگ می‌توان سه پایه یاکسوئی جهت نصب آن روی زمین یاسکوی تیراندازی تهیه نمود و با نصب این پایه نگهدارنده بر روی آن و تنظیم ارتفاع شاسی آن با وضعیت بدنی تیرانداز و نوع حالت‌گیری بصورت نشسته بر روی صندلی تیراندازی یا ویلچر اقدام به تیراندازی نمود تیراندازان کلاس SH2 با توجه به اینکه اکثراً قادر به نگهداری سلاح و مسلح نمودن آن نیستند در صورت نیاز می‌توانند از یک کمک تیرانداز سود ببرند. کمک تیرانداز فقط مسئول تعویض هدفها و مسلح کردن سلاح و مهمات گذاری آن و مستقر کردن تفنگ روی پایه نگهدارنده است.

تیراندازی با پایه نگهدارنده مختص تفنگ می‌باشد در رشته طپانچه پایه نگهدارنده‌ای وجود ندارد. بدین خاطر کلاس SH2 مختص تفنگ است تیراندازان تفنگ SH2 اگر بخواهند در رشته طپانچه تیراندازی نمایند کلاس آنها SH1 خواهد بود.

حالت ایستاده با استفاده از پایه نگهدارنده

۱) در یک زاویه بین ۱۰ تا ۵۰ درجه نسبت به هدف می‌ایستیم

۲) پایه نگهدارنده تفنگ را بر روی سکو یا سه پایه‌ای مستقر نموده و آن را با وضعیت بدنی خود نسبت به هدف تنظیم می‌کنیم.

۳) نقطه علامت گذاری شده بر روی تفنگ را بروی پایه نگهدارنده قرار داده ارتفاع شاسی آن را طوری تنظیم می‌کنیم که کاملاً به سلاح و هدف مسلط گردیده تا یک حالت سکون و تعادل بوجود آید.

۴) پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز نموده به طوری که وزن بدن بر روی هر دو پا تقسیم گردد پای چپ نسبت به پای راست باید قدری جلوتر قرار گیرد.

۵) پاها و زانوها به حالت طبیعی بوده منقبض نباشند.

۶) قسمت بالاتنه بدن کمی به طرف سلاح خم شده و کمی نیز به سمت چپ می‌چرخد. این عمل باعث قرار گرفتن تفنگ در محل مخصوص خود شده و یک حالت ثبات در بدن بوجود می‌آورد.

۷) دست چپ نباید هیچگونه تماسی با پایه نگهدارنده سلاح و سکو تیراندازی داشته باشد.

۸) دست راست قبضه چکاننده سلاح را گرفته انگشت سبابه بر روی ماشه مستقر میگردد.

۹) سلاح بایستی بطرف چپ در حالیکه سر پهلوی آن قرار گرفته چرخانده شود.

۱۰) هیچیک از عضلات، و مهره‌های کمر نباید تحت فشار و انقباض باشند.

۱۱) فشار بدن تیرانداز بر پایه نگهدارنده و سلاح نباید به حدی باشد که تعادل تیرانداز را بر هم زده و یک حالت عدم تعادل و سکون در هنگام نشانه‌روی بوجود آورد.

۱۲) سنگینی سلاح باید توسط پایه نگهدارنده کنترل شود.

۱۳) سر به سمت جلو به طرف ابزار نشانه روی عقب خم می‌شود.

۱۴) در این وضعیت تیرانداز می‌تواند با دو دست خود بدون هیچگونه تماسی با سکو و پایه نگهدارنده سلاح را کنترل نماید.

حالت ایستاده (نشسته بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی با استفاده از پایه نگهدارنده)

۱) در یک زاویه بین ۱۰ تا ۵۰ درجه نسبت به هدف بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی می‌نشینیم.

۲) پایه نگهدارنده تفنگ را بر روی سکوی تیراندازی یا سه پایه‌ای بر روی زمین مستقر نموده و آن را با وضعیت بدنی خود نسبت به هدف تنظیم می‌کنیم.

۳) سلاح را بر روی پایه نگهدارنده قرار داده ارتفاع شاسی پایه نگهدارنده را تنظیم می‌کنیم.

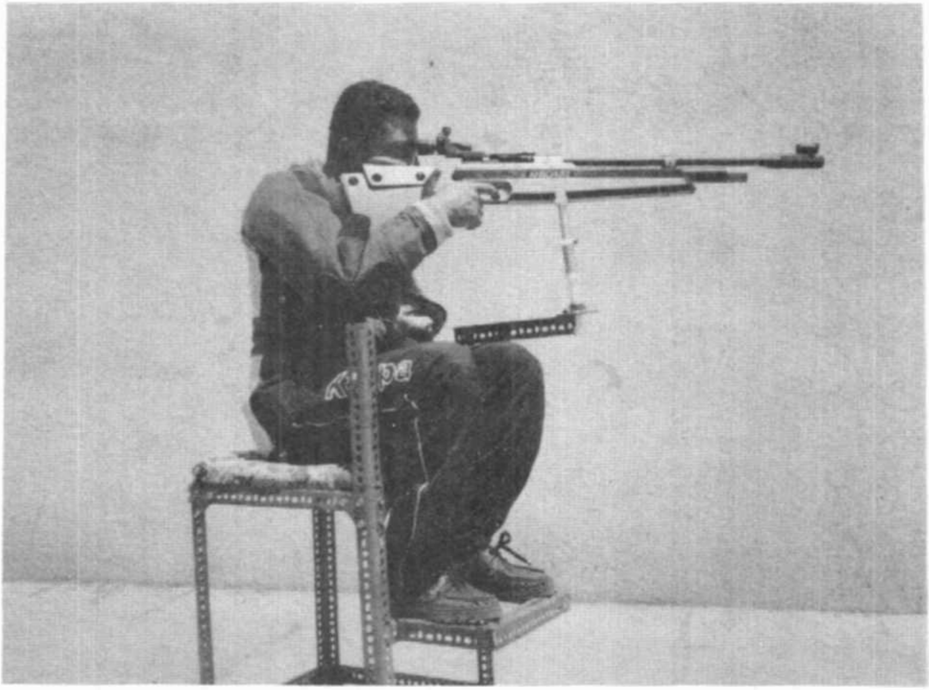


۴) طوری بر روی صندلی یا ویلچر می‌نشینیم که وزن بدن بر روی دو باسن تقسیم گردد و کمی هم بطرف جلو خم می‌شویم.

۵) پاها را در وضعیتی قرار می‌دهیم که تعادل بدن حفظ گردد برای کسب

موقعیت مناسب پاها را کمی از هم باز نموده بر روی زمین یا روی زیر پائی قرار می‌دهیم.

۶) قسمت بالاتنه بدن در یک حالت مستقیم (بالاخص مهره‌های پشت) به طرف جلو (سلاح) خم شده و کمی نیز به سمت چپ سلاح می‌چرخد. این عمل باعث خواهد شد هم به سلاح مسلط شده و هم قنداق سلاح در محل مخصوص خود قرار گیرد.



۷) دست چپ در صورت داشتن توان جسمانی بدون هیچگونه تماسی با پایه نگهدارنده آنرا کنترل می‌کند

۸) دست راست براحتی قبضه چکاننده سلاح را گرفته انگشت سبابه بر روی ماشه مستقر می‌گردد.

۹) سلاح بایستی بطرف چپ در حالیکه سر پهلوی آن قرار گرفته چرخانده

شود.

۱۰) هیچیک از عضلات بدن، ماهیچه‌ها و مهره‌های کمر نباید تحت فشار و انقباض قرار گیرند.



۱۱) فشار و کنترل بدن بر سلاح و پایه نگهدارنده نباید به حدی باشد که فنر پایه نگهدارنده را از حد مجاز به طرفین یا جلو و عقب منحرف نموده یا تعادل آنرا بر هم بزند.

۱۲) سنگینی سلاح باید توسط پایه نگهدارنده کنترل شود.

۱۳) سر به سمت جلو به طرف روزنه دید عقب خم می‌شود بدون هیچگونه فشاری بر عضلات گردن تا یک دید مناسب و خوب را ایجاد نماید.

۱۴) آرنج هر دو دست در وضعیت ایستاده نباید با سکوی تیراندازی تماس پیدا کند.





۱۵) تیراندازانی که دارای کلاس $SH2^b$ و $SH2^c$ هستند و از تکیه گاه مخصوص استفاده می‌کنند چون قادر نیستند بطور کامل به طرف جلو خم شوند باید سلاح و پایه نگهدارنده را طوری برروی سکو مستقر نمایند تا کاملاً به آنها مسلط باشند (با حفظ تکیه به عقب).

حالت بزانو (نشسته بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی) با استفاده از پایه نگهدارنده.

۱) در یک زاویه بین ۱۰ تا ۳۰ درجه نسبت به هدف بر روی صندلی یا ویلچر می‌نشینیم پایه نگهدارنده را بر روی سکوی تیراندازی یا سه پایه‌ای بر روی زمین مستقر می‌کنیم. سپس آنرا با وضعیت بدنی خود نسبت به هدف تنظیم می‌کنیم. آنگاه شاسی پایه نگهدارنده را نیز با توجه به وضعیت خود و هدف اندازه می‌کنیم.

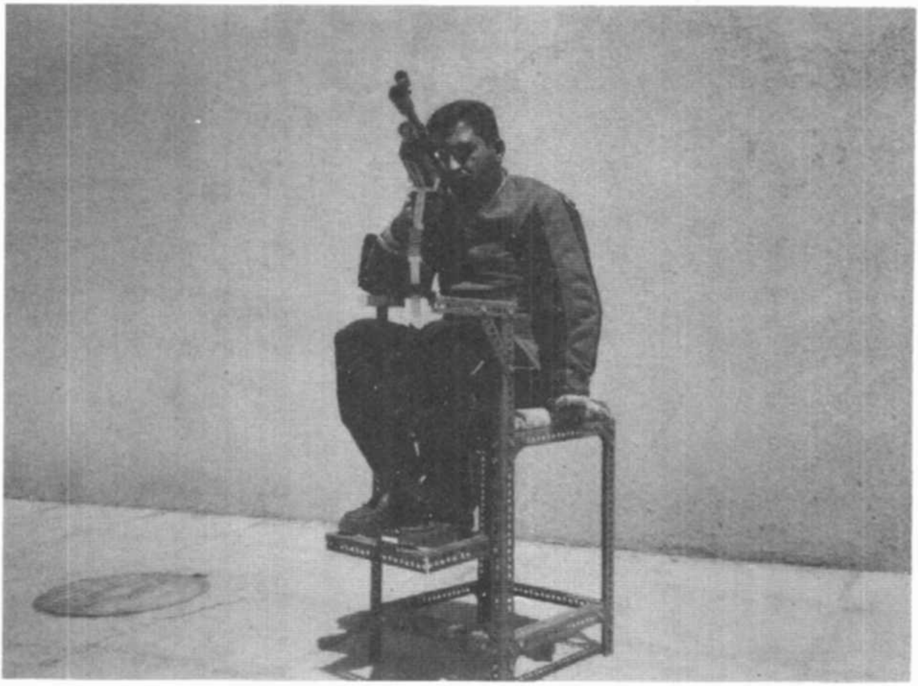


۲) طوری بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی می‌نشینیم که وزن بدن بر روی دو باسن تقسیم گردد.

پاها را در وضعیتی قرار می‌دهیم که تعادل بدن را بخوبی برقرار سازد (زانوان را به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز می‌کنیم) آنگاه پاها را بر روی زمین

یا زیر پائی قرار می‌دهیم.

۳) قسمت بالاتنه بدن در یک حالت مستقیم بوده در صورت داشتن توان در تنه کمی هم به طرف جلو بر روی سلاح خم می‌شویم. سلاح نیز کمی به طرف چپ می‌چرخد تا باعث قرار گرفتن تفنگ در جای مخصوص خود شود.



۴) تمام چرخشها و تنظیم زاویه تیرانداز با هدف باید با جابجائی ویلچر یا صندلی تیراندازی انجام شود.

۵) تیراندازانی که دارای کلاس $SH2^{c}$,$SH2^{b}$ هستند با توجه به اینکه از تکیه گاه مخصوص استفاده می‌کنند مجازند ۲۰ تا ۳۰ درجه به عقب نیز تکیه دهند. در این وضعیت تیراندازان باید سلاح و سکوی پایه نگهدارنده را طوری تنظیم نمایند که هم بر آنها مسلط باشند و هم اینکه بتوانند از تکیه‌گاه استفاده کنند.

۶) آرنج دست چپ (آرنج دستی که در کنترل قبضه و ماشه دخالتی ندارد)

باید بر روی سکوی تیراندازی قرار گرفته سلاح را بدون تماس دست با پایه نگهدارنده کنترل نماید.

۷) دست راست براحتی قبضهٔ چکاننده سلاح را گرفته انگشت سبابه بر روی ماشه فعال میگردد. آرنج دست راست در حالت بزانو نباید با سکو تماس داشته باشد.

۸) هیچیک از عضلات بدن و مهره‌های کمر نباید منقبض یا تحت فشار قرار گیرند.

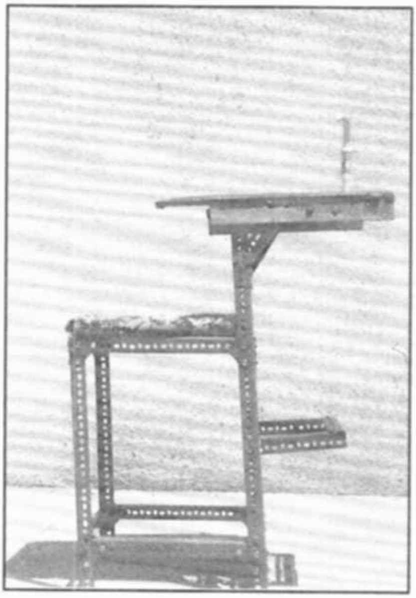
۹) هنگام تیراندازی و استقرار تفنگ بر روی پایه نگهدارنده تیرانداز نباید پایه نگهدارنده را به طرفین و عقب و جلو منحرف نماید.

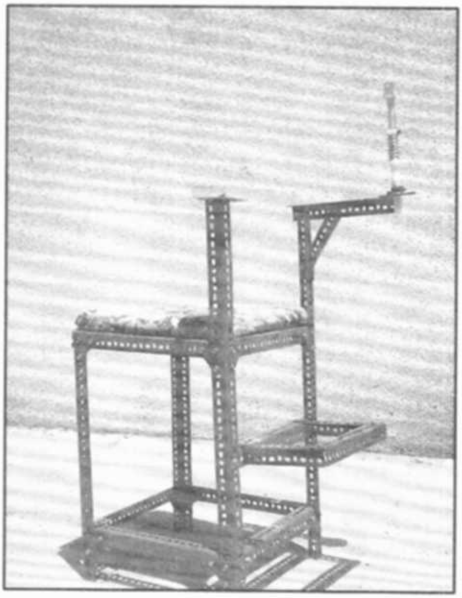
۱۰) باید سعی شود سنگینی تفنگ توسط پایه نگهدارنده کنترل شود. دستها فقط تعادل سلاح را حفظ می‌کنند.

۱۱) ابزار نشانه روی عقب باید به چشم تیرانداز نزدیک شده تا یک دید مناسب و صحیح را ایجاد نماید. سلاح باید بطرف چپ در حالیکه سر پهلوی آن قرار گرفته چرخانده شود.

۱۲) در وضعیت بزانو در کلاس SH2 نمی‌توان از بند تفنگ استفاده کرد.



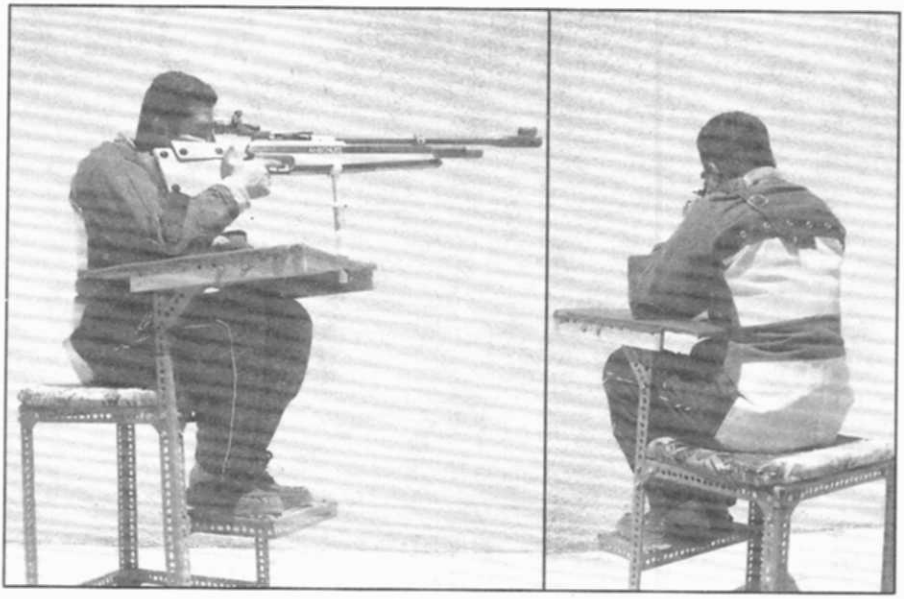





pa

حالت درازکش (نشسته بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی) با استفاده از پایه نگهدارنده

۱) در یک زاویه بین ۱۰ تا ۳۰ درجه نسبت به هدف بر روی ویلچر یا صندلی تیراندازی نشسته، پایه نگهدارنده تفنگ را بر روی سکو یا سه پایه‌ای بر روی زمین مستقر می‌کنیم و آنگاه وضعیت بدنی خود را نسبت به هدف تنظیم کرده ارتفاع پایه نگهدارنده را تنظیم می‌کنیم.



۲) به گونه‌ای بر روی ویلچر یا صندلی می‌نشینیم تا وزن بدن بر روی هر دو باسن تقسیم گردد. زانوها به اندازه عرض شانه از هم باز شده تا تعادل بدن حفظ گردد. پاها را بر روی زمین یا زیر پائی قرار می‌دهیم. تنظیم زاویه بدن نسبت به هدف باید با جابجائی ویلچر یا صندلی صورت گیرد.

۳) قسمت بالاتنه بدن در یک حالت مستقیم بوده و کمی هم به طرف سلاح و

پایه نگهدارنده خم می‌شویم. این عمل باعث قرار گرفتن تفنگ در محل مخصوص خود شده و یک حالت تسلط بر سلاح و هدف را ایجاد خواهد کرد.



۴) تیراندازانی که دارای کلاس SH2c,SH2b هستند با توجه به اینکه از تکیه‌گاه مخصوص بهره می‌برند باید پایه نگهدارنده و سلاح را به طرف بدن خود بیاورند تا به هدف و سلاح مسلط گردند تا بتوانند بخوبی از تکیه‌گاه نیز استفاده کنند. تکیه ناقص به عقب و خم شدن با فشار به جلو موجب انقباض شدید عضلانی و عدم تعادل خواهد شد و حتی موجب بروز آسیب مهره‌های کمر نیز خواهد گردید

۵) تیراندازان می‌توانند در حالت درازکش هر دو آرنج دستهای خود را هنگام کنترل سلاح بر روی سکوی تیراندازی قرار داده بدون هیچگونه تماسی با پایه نگهدارنده تفنگ تعادل تفنگ را حفظ نمایند.

۶) سلاح باید بطرف چپ در حالیکه سر پهلوی آن قرار گرفته چرخانده شود.

دست راست براحتی قبضهٔ چکانندهٔ سلاح را گرفته با تکیه آرنج بر روی سکو انگشت سبابه را بر روی ماشه فعال می‌سازد.

۷) هیچیک از عضلات و مهره‌ها نباید منقبض یا تحت فشار قرار گیرند.

۸) پایه نگهدارنده هنگام تیراندازی نباید به طرفین، جلو و عقب منحرف گردد. سنگینی سلاح باید توسط پایه نگهدارنده کنترل شود، نه دستها.

۹) چشم تیرانداز باید به ابزار نشانه روی عقب نزدیک شده تا یک دید مناسب را ایجاد نماید.





پیامبر اکرم (ص) فرمود:

- حق فرزند بر پدرش آن است که نوشتن، شنا کردن و تیرانداختن را به او بیاموزد و او را جزء با غذای خوب و حلال تغذیه نکند.

۱- کنزالعمال /ج /۱۶ص ۴۴۲/۴۵۳۴۰

فصل چهارم

اصول و روشهای تمرین

تیراندازی

اصول و روشهای تمرین تیراندازی

هدف اصلی در آموزش تیراندازی بالا بردن کیفیت کار تیرانداز از هر لحاظ می‌باشد. کارآئی یک تیرانداز بستگی به فنونی دارد که او در زمان آموزش فرا گرفته است، بنابر این یک دوره آموزشی باید شامل همه فنون تیراندازی باشد. استاد شدن در مسائل تکنیکی و تاکتیکی به تیرانداز در مسابقات کمکی نخواهد کرد، اگر او هنگام شلیک نگران باشد یا وضعیت جسمانی ضعیفی داشته و استقامت کافی نداشته باشد و قادر به وجود آوردن تمرکز فکری خوب نباشد، قطعاً موفق نخواهد بود.

ما در بخشهای قبلی اصول و تکنیکهای تیراندازی را آموختیم، در این بخش ما روش‌های تمرین آموزش تیراندازی را مرور خواهیم کرد.

برای بالا بردن کارائی و دقت عمل در تیراندازی باید چندین نوع آموزش را هم زمان با هم بگذرانیم. و فراموش نکنیم که نیازهای اصلی ما در تیراندازی چیست روش‌هائی که شما در تمرینات تیراندازی انتخاب می‌کنید بستگی به وضعیت فعلی شما دارد که تا چه اندازه در تیراندازی مهارت کسب نموده‌اید، امکاناتی که در اختیار شما قرار گرفته، مربی که در اختیار شما قرار داده‌اند و برنامه مسابقاتی که در آن شرکت خواهید کرد!

باید دوره آموزشی و تمرینی شما تلفیقی از فنون و تکنیکهای آموزشی اصولی باشد و انتظار معجزه هم نداشته باشید، یک دوره آموزشی باید شما را به تیراندازی بهتر ترغیب نموده و به هیچ وجه موجب خستگی شما نگردد ما در این بخش روش‌های آموزش تمرین متفاوتی را ارائه می‌دهیم.

الف) روش‌های تمرینی خاص (۱ـ تمرین با گلوله‌های واقعی ۲ـ تمرین خشک بدون استفاده از گلوله یا تمرین بدون شلیک)

ب) بدن سازی

ج) تمرینات و آموزش‌های تمرکز فکر یا تمرینات فکری

د) آموزش با راهنمائی مربی (آموزشهای سمعی و بصری)

ه) خود آموزشی (بهره‌برداری از کتب و جزوات آموزشی توسط تیرانداز یا انواع روش‌های آموزشی خاص)

و) آموزش‌های رقابتی (مسابقه ـ رکوردگیریهای متناوب)

الف: روش‌های تمرینی خاص

این تمرینات می‌تواند فنون تیراندازی را بخوبی توسعه دهد، که در مرحله اجرا به دو بخش تقسیم می‌شود. (تمرین با گلوله‌های واقعی یا بدون گلوله) که هر دو روش بسیار مهم و کار ساز می‌باشند.

استفاده از فشنگهای واقعی، فنون تیراندازی داده شده را به درجه عمل خوب و کارآ می‌رساند. در ورزش تیراندازی همه فنون فرا گرفته شده در یک تمرین تیراندازی ارزشیابی می‌شود، ولی در تمرینات بدون استفاده از گلوله (تمرینات خشک) عوامل و فنون تیراندازی بارها و بارها بدون شلیک گلوله تمرین می‌شود که این تمرینات علوم و فنون را در ضمیر ناخود آگاه تیرانداز پرورش داده و به صورت عادت برای او در می‌آورد.

شلیک کردن با گلوله‌های واقعی

برای اکثر تیراندازان، تیراندازی با سلاحهای دستی تنها آموزشی است که فرا گرفته‌اند و تیراندازی با دوستان در میادین تیراندازی و سالن‌ها و مسابقات تیراندازی فقط به مقدار جزئی در رشد تیراندازی آنها کمک خواهد کرد. این تیراندازان بقدری بفکر شلیک و پیروزی در تمرینات هستند که کمتر می‌توانند به اشتباهات خود واقف گردند بخصوص وقتی که مدت زمان کمی را در سال به تیراندازی می‌پردازند. باید سعی شود در تمرینات نتیجه بدست آمده یا نمره در درجه دوم اهمیت باشد باید هدف اصلی پیشرفت تدریجی کیفیت تیراندازی باشد برای پیشرفت در کار تنها یک راه وجود دارد آن هم تجزیه و تحلیل و ارزشیابی تکنیکهای تیراندازی بطور مستقل و اصولی با در نظر گرفتن عوامل

مختلف است. باید هر چه سریعتر و اساسی‌تر اشتباهات و نواقص تکنیکی را رفع کرده اصول و روش‌های صحیح را جایگزین نمود زیرا راه حل کوتاه مدت و راه‌میان بُری برای رفع اشکالات و نواقص تکنیکی وجود ندارد. تمرینات تیراندازی باید همراه با اتخاذ وضعیتهای مختلف با نشانه روی‌های گوناگون انجام گیرد و هدفها در تمرینات تعویض گردند و تجهیزات تیراندازی مثل ژاکت، کفش و عینکها در شرایط متفاوت و مختلف آزمایش شوند. اجرای رقابت‌ها مختلف در مقاطع زمانی متفاوت با رقبای قوی و وضعیت کیفیت کار تیراندازان را تقویت خواهد کرد. باید سعی شود تمرینات هم در هوای آزاد و هم در سالنهای سرپوشیده صورت بگیرد تا عواملی نظیر سر و صدا و نور و... حواس تیراندازان را بر هم زده او را با وضعیت تمرینات هماهنگ نماید. آنچه که در تمرینات دسته جمعی با عوامل مختلف تیراندازان می‌آموزند قطعاً در مسابقات رسمی به آنها کمک شایان توجهی خواهد کرد تا بتوانند نتیجه مطلوبی را بدست آورند.

با استفاده از انواع سلاحها و فشنگها در تمرینات می‌توان سلاح و مهمات مناسب را برگزید. در تمرینات می‌توان سلاح را بخوبی آزمایش نموده نقاط قوت وضعف آن را یافت با نمرات و نتایجی که در تمرینات کسب می‌شود و با در نظر گرفتن راهنمائیها و انتقادات مربی می‌توان بطور سنجیده میزان کیفیت تیراندازی را ارزیابی نمود. و میزان رشد و پیشرفت را دریافت. تمرین کردن با فشنگهای واقعی هنگام آموزش تیراندازی موقعیت با ارزش ومهمی را در اختیار تیرانداز قرار خواهد داد. با دقت و صرفه جوئی می‌توان در تمرینات سود فراوانی برده و در مقایسه با کسانی که بیهوده به هدفها شلیک می‌کنند و اشتباهات خودشان را نادیده گرفته و روش‌های غلط را تکرار می‌نمایند از کارائی و کیفیت بهتری سود جست.

آموزش و تمرین تیراندازی بدون شلیک (تمرینات خشک)

روش آموزش وتمرین بدون استفاده از مهمات یکی از بهترین و مهمترین تمرینات برای رشد سریع و اصولی در تیراندازی می‌باشد که معمولاً از همهٔ روشهای دیگر بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. ولی متأسفانه نسبت به روشهای دیگر کمتر بدان توجه و عمل می‌شود روش تمرین تیراندازی بدون شلیک کردن گلوله در بین تیراندازان به نام تمرین خشک معروف شده است.

در این روش تمرینی تیرانداز کلیه مراحل تیراندازی، اصول و تکنیکهای آن را بدون اینکه تیری را به سوی هدف رها سازد، درست مثل زمان شلیک واقعی رعایت می‌کند. در تمرینات خشک تیرانداز بفکر نمره نیست از فشارهای زمان مسابقه رنج نمی‌برد فقط تمرکز بر اجرای صحیح تکنیکهای تیراندازی دارد و از اجرای تکنیکهای اشتباه بر حذر می‌شود. تمرینات خشک فقط برای فراگیری تکنیکهای تیراندازی نیست بلکه برای تمرکز بیشتر بر نحوه اجرای صحیح مراحل مختلف تیراندازی است در تمرینات خشک هر مرحله از فنون باید آنقدر تمرین شود تا در ضمیر ناخودآگاه تیرانداز بخوبی جای گرفته بصورت ملکه در آید. با تکرار مراحل شلیک در تمرینات خشک همهٔ مراحل بطور اتوماتیک در حافظه تیرانداز ثبت خواهد شد تا هنگام تیراندازی با گلوله تکنیکها بخوبی رعایت شود این روش تمرین فقط برای تیراندازیهای ثابت نیست بلکه در کلیه رشته‌ها مثل دوئلها و هدفهای متحرک نیز بکار می‌رود در این روش تمرین، تمرینات حبس نفس و تنظیم تنفس باید با اصول صحیح تمرین شود. در عین حال عضلات و فرم بدن باید با تنفس هماهنگ شده تا تیرها بخوبی به هدف اثابت نماید. در تمرینات خشک صدای شلیک‌های خالی تمرکز فکر و حواس تیرانداز را بر هم نخواهد زد. در این تمرینات تیرانداز باید کلیه وضعیتهای تیراندازی را بخوبی تمرین کند تا از نظر جسمانی براحتی در وضعیتهای مختلف تیراندازی منطبق شود. تیراندازانی که امکانات کافی برای تمرین در اختیار ندارند می‌توانند از تمرینات خشک نهایت بهره‌برداری را بنمایند.

تمرینات خشک کیفیت تیراندازی در میدان مسابقه را بالا برده و مشکلات اساسی تکنیکی را نیز بر طرف خواهد کرد زیرا در این تمرینات فنون و حالات تیراندازی بارها و بارها تمرین و اجرا می‌شوند و در نتیجه در تیراندازی واقعی مؤثر خواهد بود.

در تیراندازی واقعی شما در حقیقت ادامه تمرینات خشک را دنبال می‌کنید و کیفیت کار شما به حداکثر خواهد رسید. تمرینات خشک ممکن است برای تیراندازان بالاخص تیراندازان تازه کار خسته کننده و کسالت آور باشد. ولی پشتکار زیادی را می‌طلبد تا تیرانداز با این تمرینات خودش را برای میدان تیر واقعی آماده سازد تا در کار موفق شود. تیرانداز با تمرینات خشک منظم‌تر خواهد شد و کنترل و ارادهٔ او نیز بیشتر می‌شود تمرینات خشک باعث خواهد شد تیرانداز سلاح را در فرم بدنی بهتر و مناسبتری نگهداری نماید و ماشه را با دقت وظرافت بیشتر و بهتری بکشد. این تمرینات تمرکز فکری را نیز بیشتر خواهد کرد و موجب خواهد شد تیرانداز صادقانه از خود انتقاد کند و اشتباهات مشخص شده از طرف مربی را بهتر قبول نماید. در ضمن به وضعیت جسمانی و روحی خود نیز تسلط خواهد یافت که این امر موجب خواهد شد در میدان تیر با اتکاء به نفس بیشتری تیراندازی نماید.

«در یک جمله تمرینات خشک پایه تیراندازی تکنیکی است»

برنامه ریزی برای تمرین

قطعاً بهترین عامل برای پیشرفت تیراندازی همانا تمرینات مداوم و برنامه‌ریزی شده است در ضمن تمرینات مداوم (خشک کارکردن با سلاح) در میدان، تمرینات ماهیچه‌های مورد نظر برای تیراندازی آمادگی‌های لازم را پیدا خواهند کرد.

تداوم وحدت زمان تمرینات توسط تیرانداز به همراه مربی با توجه به هدف مورد نظر از یک برنامه منسجم و مشخص با توجه به زمان مورد نیاز تبعیت می‌کند.

هر چند که شلیک زیاد بسیار سودمند است ولی لازم نیست که هر روزه تیراندازی شود. بنابر این به کسانی که خواهان پیشرفت در زمینه تیراندازی هستند پیشنهاد می‌شود که حداقل هفته‌ای دو بار به تمرین بپردازند.

همانگونه که در تمرینات طرز نگهداشتن سلاح باید تمرین شود، شلیک خشک بدون گلوله نیز باید یک بخش دائمی از تمرینات را تشکیل بدهد، شلیک کردن بدون گلوله یک تکنیک آموزشی مهم و با اهمیت است که معمولاً به آن توجهی نمی‌شود و تیراندازان بندرت از آن استفاده می‌کنند.

تمرینات نگهداری و کنترل صحیح تفنگ در دست بدون حرکت یکی از بهترین روش‌های تمرینی برای تمرین نگهداری سلاح است.

کلاسهای درس و تمرین باید به اندازه کافی طولانی باشند تا نتیجه تعلیمی خوبی داشته باشند با وجود این هنگامی که خستگی بروز می‌کند (فکری یا جسمی) در بین تمرینات زمان برای استراحت ضروری است. پس از استراحت در صورتیکه کنترل سلاح و عملکرد تکنیکی تیرانداز در وضع خوبی باشد می‌توان یک سری تیر ۱۰ تا ۲۰ تائی شلیک کرد.

اگر کلاسهای تمرین بصورت نامنظم و طولانی باشند بدان جهت که هر چه بیشتر و به دفعات طرز عمل را تمرین کنند بهتر است زیرا موجب فراگیری بهتر خواهد شد. علاوه بر زمان کلاسها و تمرینات مداوم، تمرینات باید دارای کیفیت

بالائی نیز باشد. فقط در اثر تکرار تیراندازی‌های صحیح و اصولی است که یک ورزشکار پیشرفت خواهد نمود. تیرانداز از نظر تکنیکی نه تنها باید بیاموزد که بطور صحیح عمل نماید بلکه این کار او باید در تمام تمرینات دائمی باشد. او باید از نظر فکری و بدنی تلاش کند تا پیشرفت کند و امتیازات خود را بهبود بخشد.

ورزشکار باید حتماً با کمک مربی خود برنامه آموزشی و تمرینی خود را بطور اصولی آماده کرده و بدان عمل نماید تا به نتیجه و هدف مطلوب خود برسد.

برای فرموله کردن یک برنامه تمرینی برای تیرانداز مربی باید موارد ذیل را در برنامه ریزی خود در نظر داشته به‌آنها توجه خاص نماید.

۱) اهداف باید قابل دسترسی برای تیرانداز باشند

۲) سطح مهارت فعلی و قابل دسترسی در برنامه‌های بعدی تیرانداز در نظر گرفته شود.

۳) وضعیت جسمانی فعلی او ارزیابی شود.

۴) سن تیرانداز

۵) زمان آموزش و تمرینات موجود او

۶) قابل دسترس بودن میدان تیر، سلاح و تجهیزات مورد نیاز

۷) زمینه‌های مالی جهت پشتیبانی و تقویت آموزشی

۸) تهیه وسایل مورد نیاز برای تیراندازی

براساس اطلاعات ارائه شده در مباحثی که گذشت باید روشن شده باشد که یک برنامه‌ریزی بازیر بنای صحیح آموزشی برای آمادگی ورزشکاران تیرانداز لازم الاجراست. یک مربی یا یک مددکار ورزشی می‌تواند در طرح ریزی یک برنامه آموزشی کمک نماید، ولی این بستگی به خود تیرانداز دارد که این برنامه را انجام و تکمیل نماید و آنرا تا پایان کار با اعتماد به نفس دنبال کند. اثرات یک برنامه ورزشی در کوتاه مدت مشخص نخواهد شد اما پیش درآمدی خواهد بود برای رسیدن به هدف در دراز مدت.

تیراندازی با تکیه‌گاه بصورت تمرینی

تیراندازی با تکیه‌گاه، تمرینی است بمنظور درک صحیح اصول و تکنیکهای تیراندازی، این نوع تمرین تیرانداز مبتدی را جهت کسب مهارت و فراگیری اصول تیراندازی و هدفگیری صحیح آماده می‌سازد. در این نوع تمرین باید تفنگ را بحالت مایل بطوریکه بازوی دست چپ روی تکیه‌گاهی قرار گرفته باشد انجام گیرد در این نوع روش برای کنترل بهتر سلاح از تسمه تفنگ نیز می‌توان ا ستفاده کرد.

در این نوع تمرین تیرانداز با رعایت تمام تکنیکها ۳ تا ۵ تیر با زمان آزاد به هدف شلیک نموده سعی می‌کند کوچکترین شکل ممکنه را بوسیله هدفگیری تشکیل دهد. این روش نه تنها باعث آشنائی تیرانداز با اصول و تکنیکهای تیراندازی بطور ملموس‌تر خواهد شد بلکه باعث ورزیدگی او نیز می‌شود و در تیرانداز اطمینان خاطر نیز بوجود خواهد آورد. برای تیراندازان مبتدی به روش ذیل می‌توان با تکیه‌گاه عمل نمود.

۱) تیرانداز در یک حالت متمایل قرار گرفته و در عین حال از یک سکو و نیمتنه و تسمه تفنگ نیز استفاده می‌کند.

۲) بازوی دست چپ روی تکیه گاه ثابت (کیسه پر از شن بهتر است) قرار می‌گیرد.

۳) مربیان در فراهم نمودن یک موقعیت خوب تیراندازان را یاری می‌دهند در این روش طرز صحیح قرار گرفتن آرنج دست بر روی کیسه شن و استفاده از تسمه تفنگ آنها را یاری می‌کند.

۴) تیراندازان در چند گروه شروع به تیراندازی می‌کنند که هر گروه ۳ تا ۵ شلیک انجام می‌دهند.

۵) مربیان بطور مداوم طریقه صحیح حبس نفس، نشانه روی، هدفگیری، ماشه‌کشی و کنترل سلاح را به تیراندازان گوشزد می‌کنند.

۶) مربیان بایستی راهنمائیهای لازم را در انجام صحیح شلیکهای تیراندازان

و رفع نواقص آنها در فواصل هر شلیک بنمایند.

۷) دستور آتش برای هر شلیک باید توسط مربیان صادر گردد. زیرا فرمان آتش توسط مربی در یک موقعیت ثابت یکی از قسمتهای مهم تیراندازی به شمار می‌رود.

۸) بهترین شلیکها اصابت هر چه نزدیکتر تیرها به یکدیگر است تا جائی که محل کمتری را روی هدف اشغال نماید.

۹) در سری‌های اولیه شلیک پس از اتمام تیرها هدف را مورد رویت تیراندازان قرار دهید ولی در سری‌های بعدی پس از هر شلیک هدف را به رویت تیراندازان رسانده اشکالات آنها را گوشزد نموده سعی در بر طرف کردن آنها نمائید.

تمرین در ایجاد مثلث (مثلث بندی)

یکی از روشهای تمرینی برای پیشبرد سریع در آموزش تیراندازی برای افراد مبتدی تمرین در ایجاد مثلث بندی است. استفاده از این روش به کسانی که تازه شروع به آموزش تیراندازی نموده‌اند نحوه صحیح هدف گیری و تطابق خط نشانه و هدف را می‌آموزد.

برای انجام این نوع تمرین افراد تحت آموزش به دو دسته تقسیم شده، گروه (الف) و گروه (ب) که به نوبت جاهای این دو گروه با هم تعویض می‌شوند هر گروه که تیراندازی نمی‌کند بعنوان راهنما و مربی گروه دیگر شمرده می‌شود.

وسایل مورد نیاز:

۱) جعبه‌های چوبی یا چهار پایه‌ای که بتوان تفنگ را بطور ثابت بر روی آن نگهداشت یک جعبه چوبی به ارتفاع ۲۵ تا ۳۰ سانتی متر برای نگهداری تفنگ ایده‌آل است.

۲) کاغذ سفید ۲۷×۲۲ سانتی متر

۳) جعبه چوبی که کاغذ سفید بر روی آن نصب شود.

۴) تکه چوبی به طول ۳۰ سانت و به عرض ۱/۵ سانت با هدف سیاه رنگی که به یک طرف آن متصل شده باشد، هدف باید متناسب بوده و سوراخ کوچکی در مرکز آن به قطر ۲ میلی‌متر تعبیه گردد.

نحوه تمرین:

تفنگها را روی پایه‌های ثابت قرار داده و به طرف کاغذ سفید رنگی که روی جعبه دوم چسبانده شده هدفگیری می‌شود. فاصلهٔ بین جعبه راهنما و تیرانداز باید ۱۰ متر باشد. تیراندازان با در نظر گرفتن فاصله و نگاه کردن به دستگاه نشانه روی عقب سلاح و مکسک و انجام تطبیق خط نشانه در امتداد طول تفنگ و لمس کردن قنداق، هدف خود را کنترل می‌کنند. تیراندازان بایستی دقت کنند که

تفنگ خود را حرکت ندهند برای کمک و تصحیح دید به‌هنگام تطبیق خط نشانه تیرانداز می‌تواند چانه خود را بر روی شانه چپ خود بگذارد بطوریکه آرنج دست او روی زمین باشد.

گروه (ب) روی جعبه‌های دوم که کاغذ سفیدی روی قسمت جلوئی آنها چسبانده شده است می‌نشینند. این گروه چوبهائی را که هدف سیاه رنگ به ته آنها وصل شده است را به طور نامنظم روی صفحه سفید حرکت می‌دهند سپس تیراندازان فرد راهنما را با حرکت دست راهنمائی می‌کنند تا محل هدف را روی کاغذ سفید تغییر داده تا با خط نشانه روی سلاح کاملاً منطبق شده بطوریکه تصویر کاملی از یک نشانه روی بدست آید. هنگامیکه تیرانداز مطمئن شد تطبیق خط نشانه روی خوب انجام شده و تصویر آن کاملاً نمایان است طرف مقابل فرد گروه (ب) را برای علامت گذاری روی صفحه سفید صدا می‌زند. آنگاه او توسط نوک مداد از سوراخ وسط هدف روی کاغذ سفید نشانه‌گذاری می‌کند. پس از اینکه فرد مقابل روی کاغذ سفید علامت گذاری کرد هدف را تغییر داده مجدداً از نوع برای نشانه روی دیگری توسط تیرانداز راهنمائی می‌شود این عمل ۳ بار حداقل تکرار می‌شود. آنگاه با وصل کردن این ۳ نقطه یک مثلث بوجود می‌آید. تیراندازی که کوچکترین مثلث ممکنه را که به اندازه ته یک مداد است بسازد کار خوبی را ارائه داده بعد از آن دو گروه جای خود را با یکدیگر عوض می‌کنند این عمل بقدری تکرار می‌شود تا تیراندازان هدفگیری و تطابق خط نشانه را به طرز اصولی بیاموزند.

حضرت علی (ع) فرمودند:

ـ در مقابل با رقیب مبارزاتی، قدرت و توانائی خود را مراقب و نگهبان باش و فرصت را غنیمت بشمار پیروز خواهی شد.

غرر الحکم /ج /۲ص ۱۲۹/ح ۲۳۴۷

فصل پنجم

بدنسازی و عوامل مثبت آن

در تیراندازی

بدن سازی و عوامل مثبت آن در تیراندازی

با توجه به اینکه تیراندازی یک ورزش تکنیکی به شمار می‌رود، در عین حال بدن تیراندازان باید کاملاً قوی و مقاوم بوده دارای یک سیستم قلب و عروق سالم و عضلات قوی و قابل انعطاف باشند. اگر عضلات یک تیرانداز علاوه بر قدرت خوب از انعطاف پذیری خوبی نیز برخوردار باشند. توانائی گرفتن سلاح را بدون حرکت اضافی در دست به حداکثر .خواهد رساند.

لازم به تذکر است که اگر انقباض سریع و آهسته عضلات هر دو تعلیم داده شوند آنگاه کنترل عضلات به درجه بالایی خواهند رسید.

(همانطوریکه تعلیم تیراندازی ساعتها طول می‌کشد، یک تیرانداز ورزشی نیز مقید است تحمل و مقاومت بهتری داشته و بالاطبع در مقابل خستگی کمتر حساس خواهد بود.)

علیرغم اینکه معمولاً دلیل تیراندازی ضعیف را ضعف آرامش روانی می‌دانند، اما مسئله اصلی آماده نبودن فرم بدن است. یک تیرانداز امکان دارد هنگامیکه طرز حالت گیری و کنترل سلاحش خوب نباشد تیراندازی کند یا اینکه مراحل تیراندازی را تکرار نماید مسلماً این نکته باعث خستگی زودرس ورزشکار خواهد شد.

عامل مهمی که توسط بسیاری از تیراندازان در زمان فراگیری بدان توجه نمی‌شود توسعه تحمل و مقاومت عضلات بدن است. در حالیکه در حین آموزش بر مسئله استراحت دادن عضلات تاکیدی زیادی می‌شود. ولی این نکته را نیز نباید فراموش کرد که تیرانداز نباید همیشه هیجان زده باشد زیرا این عامل باعث خستگی روحی خواهد شد همینطور هیجان رقابت و فشار مسابقه نیز موجب خستگی روحی و جسمی ورزشکار می‌گردد لذا ورزشکاری که آمادگی خوب جسمی دارد کمتر در معرض اینگونه اثرات منفی قرار می‌گیرد.

همچنین حالت آمادگی جسمی در افرادی که مرتباً ورزش می‌کنند باعث می‌شود که کمتر در معرض موارد بالا (خستگی روحی و جسمی) قرار گیرند،

معمولاً این گونه افراد احساس خوب و اطمینان بیشتری بـه خـود دارنـد و از نظرات عقلی بهتری برخوردارند.

یک پروژه آماری از تیراندازان تفنگ و طپانچه نشان دهنده این عامل است که بیشترین آسیب‌ها در درجه اول متوجه ناحیه کمر به پائین تیراندازان بوده کـه این مسئله به میزان سه برابر آسیب‌ها در نقاط دیگر بدن است که تیراندازان از آن‌ها شکایت دارند. زانوان و گردن در درجه دوم و سوم ذکر شده‌اند.

مطالعات دکـتر (دن لنـدرز) در آزمـایشهای مـختلف در ارتـباط بـا طـریقه تیراندازی نشان می‌دهد که مقاومت و استحکام پاها و کمر در حالت ایسـتاده بسیار مهم است.

عضلات کشیده و قابل انعطاف در ایجاد راحتی بسیار سودمند است ضمن اینکه خطر آسیب رساندن به بدن را نیز تقلیل می‌دهد. این استحکام و مقاومت پاها و کمر باعث می‌شود. بدن هنگام تیراندازی کمتر از یک طرف به طرف دیگر یا از جلو به عقب حرکات اضافی نماید. در نتیجه موجب خواهد شد که سـلاح بدون حرکت اضافی در دست قرار گیرد.

برای آموزش بدن سازی تیراندازی ۲ روش وجود دارد.

۱ـ ISOMETRIC (ایزومتریک).

۲ـ ISOTONIC (ایزوتونیک) = کار با وزنه سبک یا کشش عضلات با حرکت

در موارد بالا ضعف بدنی متوسط با تمرینات ایزومتریک و ایـزوتونیک تمرین با (وزنه‌های سبک) کافی خواهد بود تا بتوان تغییرات لازمه را بوجود آورد.

ایزومتریک ISOMETRIC

این تمرینات عبارت است از نگهداشتن یک شیئی مثل (تفنگ یا یک وزنه سبک و غیره)بدون حرکت تا مدت زمانی که امکان داشته باشد. این حرکات می‌تواند از

چند ثانیه شروع شده و در هر هفته بتدریج تعداد دفعات آنرا زیاد کرد و به ساعتها رساند (تمرینات خشک در بحث روش‌های آموزش تیراندازی بیان شده).

ایزوتونیک ISOTONIC

تمرینات ایزوتونیک تمریناتی هستند که دارای حرکت هستند (مثل کوتاه و یا بلند کردن عضلات) در اینجا طرز تمرینات بدنی در کسب نتیجه مورد نظر مؤثر خواهد بود. اگر هدف بالا بردن قدرت عضلات خاصی باشد تکرار تمرینات کمتر با استفاده از وزنه‌های سنگین لازم است، جهت بالا بردن قدرت و تحمل همهٔ عضلات و ماهیچه‌ها با تکرار تمرینات توسط وزنه سبک انجام می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که قدرت عضلانی نوعی از مقاومت است که در ارتباط مستقیم با مداومت کار است برای کنترل دائم موقعیت و مداومت ماهیچه‌ها در یک زمان طولانی، بالا بردن تحمل ماهیچه‌ها مورد نیاز است.

در طراحی یک برنامه جهت بالا بردن مقاومت بدن اصول زیر را باید در نظر گرفت

۱) ۴۸ ساعت قبل از مسابقه تمرینات ایزومتریک و یا ایزوتونیک را انجام ندهید این مسئله به عضلات اجازه میدهد تا به حالت قابل انعطاف خود برگردند.

۲ـ سعی کنید که در هفته حداقل ۳ بار تمرین وزنه انجام دهید.

۳ـ با وزنه‌ای شروع به تمرین نمائید که توانائی آن را داشته باشید. پس از عادی شدن وزنه اول می‌توانید مقدار وزنه را به مقدار کمی برای دفعات بعد زیاد نمائید.

۴ـ عضلات خود را به صورت گروهی تقویت نموده و مهمتر آن که گروه عضلاتی را که در کار بیشتر مورد نیاز هستند تقویت کنید این کلیدی است برای آمادگی کامل عضلات.

اگر ورزشکار نقاط ضعف خود را نداند یک مربی بدنسازی که تجربه پزشکی داشته باشد می‌تواند کمک زیادی به او در شناسائی نقاط ضعف و قوت و در

نتیجه تهیه یک برنامه آموزشی بدن سازی نماید.

۵ـ کار با وزنه را زیاد از حد انجام ندهید زیرا تیراندازان مقاومتی همچون یک وزنه بردار المپیک را احتیاج ندارند لازم به تذکر است که در شروع تمرینات توقع درد عضلات به میزان کمی را داشته باشید.

یکی دیگر از واقعیتهای برنامه آموزشی بدنی برای تیراندازان آماده سازی جهت کسب یک سیستم قلب و عروق مقاوم و سالم می‌باشد. تمرینات زیاد ماهیچه‌ای که دارای یک ریتم موزون باشند (مثل ـ دویدن، دوچرخه‌سواری، شنا، طناب بازی) بهترین ورزشها برای بالا بردن توانایی تنفسی و کارکرد خوب قلب و کم کردن چربی اضافی بدن می‌باشند.

عقیده بر این است که اگر بدن در یک آمادگی مطلوب بسر ببرد، بازگشت به حالت طبیعی پس از تیراندازی آسان‌تر خواهد بود. یک برنامه تمرین مقاومتی به این صورت می‌تواند زمان حبس نفس را بدون ناراحتی طولانی‌تر کند. داشتن یک قلب سالم که با قدرت می‌زند اما ضربان آن در هر دقیقه کمتر از یک قلب ناسالم یا معمولی است نیز خود یک مزیت به شمار می‌آید.

دکتر **دن لندرز** در سال ۱۹۸۰ در پی تحقیقاتی متوجه شد که بزرگان تیراندازی جهان با تفنگ بادی بطور متوسط تعداد ضربان قلبشان ۶۹ بار در دقیقه می‌زند و شلیکها معمولاً بین ضربانها صورت می‌گیرد. تیرهائی که همزمان با ضربان قلب شلیک می‌شوند معمولاً یک امتیاز کامل پائین‌تر هستند. برای اینکه شانس شلیک بین ضربان قلب را زیادتر کنیم یک راه این است که تعداد ضربان قلب خود را پائین بیاوریم یعنی (کمتر از ۷۰ ضربه در دقیقه در هنگام تیراندازی) در اینصورت یک زمان طولانی‌تری بین هر دو ضربان وجود خواهد داشت و شانس اینکه در بین دو ضربان قلب ماشه را بکشیم زیادتر خواهد شد.

تحقیقات و پیشرفتهای اخیر نشان دهنده این است که تمرینات تنفسی بالا تنه می‌تواند بسیار سودمند باشد چون تمرینات تنفسی و عروقی بیشتر عضلانی می‌باشند بنابر این فقط آندسته از عضلات که از آنها در این تمرینات استفاده

می‌شوند سود خواهند برد. بنابر این تیراندازی که تمرینات تنفسی را از راه دویدن آموخته است موقع تیراندازی خون و اکسیژن بیشتری بطرف دستش روان نخواهد شد. در نظر بگیرید که دست‌ها و تفنگ یک سیستم کاری را تشکیل می‌دهند نه پاها با در نظر گرفتن این واقعیت‌ها ولسکی relski و مویر moyer یک برنامه تنفسی را جهت بالاتنه برای تیراندازان طرح ریزی کرده‌اند این برنامه شامل استفاده از یک دستگاه «**ایرگومتر**» ergomitr می‌باشد ایرگومتر دستگاهی است که کار انجام شده توسط یک گروه از ماهیچه‌ها را اندازه‌گیری می‌کند. تیرانداز با استفاده از مقاومت ضربان قلبش را به مرز زمان تمرین که معمولاً ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب تیرانداز با در نظر گرفتن سنش می‌باشد می‌رساند.

همزمان با تعلیم مقاومت یک سری از موارد باید رعایت شود.

۱) تمام تیراندازان باید در سطح قدرت خودشان به تمرینات بپردازند برای مثال اگر شما نمی‌توانید بدوید باید پیاده روی کنید اگر نمی‌توانید پیاده روی کنید باید حداقل تند راه بروید.

۲) با توجه به آمادگی جسمی هر تیرانداز در شروع کار مدت تمرینات را باید مشخص نمائید.

۳) با کسانی که همطراز شما هستند تمرین کنید این باعث می‌شود که یکدیگر را به ادامه تمرین تشویق نمائید

۴) وسایل مورد نیاز مثل کفش‌های ورزشی مناسب جهت دویدن فراهم نمائید.

۵) به تدریج به گامها یا مسافت اضافه نمائید افزایش در زمان یا مسافت باید در حدود ۱۰ درصد در هفته بیشتر نباشد. این باعث می‌شود که احتمال رسیدن آسیب به عضلات و اسکلت بدن به حداقل برسد.

۶) تعداد ضربان قلب را در یادداشتهای تیراندازی ثبت نموده تا پیشرفت شما مشخص شود.

۷) سطح تمرینات خود را در حدی قرار دهید که ضربان قلبتان ۷۰ تا ۸۵

درصد حداکثر ضربان قلب با توجه به سنتان باشد.

«حداکثر ضربان قلب هر کس با توجه به سنش با کم کردن سنش از ۲۲۰ بدست می‌آید ۷۰ درصد و ۸۵ درصد این عدد را حساب کنید این اعداد حداقل و حداکثر تعداد ضربان قلبتان در زمانی که می‌دوید می‌باشد.»

سومین زمینه در آمادگی جسمی که باید توجه داشت (نرمی و قابل انعطاف بودن بدن است)

اگر تیراندازان بخواهند قابلیت ارتجاعی ماهیچه‌های بدن خود را از دست ندهند باید تمرینات و تعالیم مربوط به ورزشهای طرح شده جهت قلب و عروق را که شامل تمرینات نرمشی می‌باشد انجام دهند. نرمش بدنی برای تیراندازی بسیار مهم است. اگر کسی از نرمش کافی بدنی برخوردار باشد، بسیار آسانتر می‌توان تکیه‌گاه استخوانی خوب برای او در نظر گرفت. اگر تیرانداز بدنش نرم نباشد معمولاً بین او و مربی مرتباً صحبت از (وضعیت یا حالت درست) پیش می‌آید مثل تمرینات مقاومتی که این تمرینات را نبایستی بیش از حد انجام داد. زیرا یک تیرانداز احتیاج به نرمی بدنی مثل یک ورزشکار ژیمناست را ندارد. تیراندازان به اندازه‌ای به نرمش بدنی احتیاج دارند که بتوانند تفنگ را به مدت مورد نیاز ثابت نگهدارند ضمن اینکه راحت نیز باشند.

کودکان معمولاً از نرمش بدنی خوبی برخوردار هستند ولی هر قدر که بزرگتر می‌شوند بیشتر آنها نرمی بدن خود را از دست می‌دهند.

مجدداً برای فرموله کردن تمرینات نرمشی موارد زیر را ذکر می‌کنیم.

۱) در حال ایستاده بدن خود را بکشید ولی نپرید، پریدن ممکن است باعث کشیده شدن یا پارگی در ماهیچه‌ها بشود پرش باعث نرمش به اندازه‌ای که کشش در حالت ایستاده بوجود می‌آورد نمی‌شود.

۲) در حالت ایستاده خودتان را قبل و بعد از تیراندازی بکشید.

۳) تمام بدنتان را بطرفی که برای تیراندازی مهم است بکشید.

۴) خودتان را درگیر نرمش‌های دراز مدت و یا سنگین حداقل از ۴۸ ساعت قبل از مسابقه ننمائید رابرت ولکسی، مددکار ورزشی و مربی بدن سازی تیم تیراندازی آمریکا چندین ناحیه از بدن و گروههائی عضلانی که باید تعلیم داده شوند را نام برده است.

ماهیچه‌هائی که حالت خوب و کشیده دارند در حالت ایستاده سودمندتر هستند. به نظر آقای ولسکی پاهای قوی و ماهیچه‌های شکم برای حالت ایستاده بسیار مهم می‌باشند. همانطوریکه ماهیچه‌های کمر در این امر مهم هستند آمادگی ماهیچه‌های کمر و شکم نه تنها در گرفتن سلاح کمک می‌کنند بلکه از آسیب رسیدن به بدن نیز جلوگیری می‌کنند. هر چند خم کردن کمر و چرخانیدن بدن در حالت ایستاده بسیار با اهمیت است. ولی این حالات در ماهیچه‌ها کششی ایجاد می‌کند که در روزهای معمولی و حالات معمولی احساس نمی‌شود.

مسلماً بهترین چیز برای پیشرفت تیراندازی همانا تمرین تیراندازی است.

ضمن تمرین تیراندازی (خشک کار کردن با سلاح) و تیراندازی در میدان تیر موجب تقویت ماهیچه‌های مورد نظر و ایجاد آمادگی در آنها خواهند شد.

تکرار و مدت زمان کلاسهای ورزشی توسط تیرانداز و مربی او با توجه به هدف مورد نظر از یک برنامه مشخص تعلیمی با توجه به وقت مورد نیاز تبعیت می‌کند.

در ضمن اینکه شلیک به دفعات زیاد بسیار سودمند است ولی لازم نیست که هر روزه تیراندازی نمائیم. بنابر این به کسانی که خواهان پیشرفت در زمینه تیراندازی هستند پیشنهاد می‌شود که حداقل هفته‌ای دوبار تمرین کنند. همانطوریکه طرز نگهداشتن اسلحه باید تمرین شود شلیک خشک (بدون گلوله) نیز باید یک بخش همیشگی از تمرینات را تشکیل دهد. شلیک کردن بدون گلوله یک تکنیک تعلیمی است که معمولاً به آن توجهی نمی‌شود. و بندرت تیراندازان از آن استفاده می‌کنند.

تمرینات نگهداری تفنگ (یا در دست گرفتن تفنگ) در جایی که تیرانداز فقط

برای این در کلاس شرکت می‌کند که سلاح را بدون حرکت در دست نگهدارد یکی از بهترین راههای تمرین جهت کنترل سلاح است کلاسهای درس باید به اندازه کافی طولانی باشند تا نتیجه تعلیمی خوبی داشته باشند. با وجود این هنگامی که خستگی ظاهر می‌شود (چه فکری یا جسمی) یک زمان استراحت لازم است.

پس از استراحت در صورتیکه گرفتن سلاح و عملکرد در سطح خوبی باشد می‌توان یک سری دیگر شلیک کرد. اگر کلاسهای تمرین بصورت منظم تشکیل شوند خیلی بهتر است که بطور غیر منظم ولی طولانی باشند. این بدان جهت است که هر چه بیشتر و به دفعات طرز عمل را تمرین کنند بهتر فرا خواهند گرفت، علاوه بر تمرینات مکرر و زمان کلاسهای تمرین، تمرینات باید دارای کیفیت بالائی باشد. فقط در اثر تکرار تیراندازی‌های صحیح و اصولی است که یک ورزشکار پیشرفت خواهد نمود. از نظر تکنیکی او نه تنها باید بیاموزد که بطور صحیح عمل نماید بلکه این کار او باید دائمی باشد. او باید از نظر فکری و بدنی تلاش نماید تا پیشرفت کند و امتیازات خود را بهبود بخشد. هر ورزشکار با کمک مربی خود باید برنامه تعلیمات خود را آماده و به آن عمل نماید. تا به نتیجه و هدف خود برسد.

جهت فرموله کردن یک برنامه تمرینی مشخص، یک تیرانداز و مربی باید موارد زیر را در نظر داشته باشند: هدفهای تیرانداز، سطح مهارت، وضع بدنی فعلی، سن، :زمان تعلیم موجود، در دسترس بودن میدان تیراندازی؛: زمینه‌های پولی جهت پشتیبانی و تقویت آموزش و وضعیت وسایل و تجهیزات مورد نیاز.

براساس اطلاعات مقاله‌های بالا باید روشن شده باشد که یک برنامه با پایه‌ریزی صحیح آموزشی برای آمادگی ورزشکاران تیرانداز لازم الاجرا می‌باشد. مربی یا یک مددکار ورزشی می‌تواند در فرموله کردن یک برنامه آموزشی کمک نماید. ولی این بستگی به خود تیرانداز دارد که این برنامه را انجام و تکمیل و آنرا تا پایان با اعتماد دنبال نماید. اثرات یک برنامه ورزشی در کوتاه مدت مشخص نخواهد بود اما پیش درآمدی خواهد بود برای به هدف رسیدن در

دراز مدت.

گرم کردن

گرم کردن و نرمش دو نام برای یک نوع فعالیت هستند. هر چند که ورزشکاران گرم کردن را به فعالیتهای سبکتر از نرمش اطلاق می‌کنند ولی در واقع با هم تفاوت چندانی ندارند. لذا قبل از شروع تمرین یا مسابقه ضروری است که ورزشکار ابتدا خود را گرم کرده تا ضربان قلب خویش را با آهنگی آرام با حرکاتی ملایم بالا ببرد. تا عضلات آمادگی اجرای حرکات ورزشی را داشته باشند.

دلایل گرم کردن

گرم کردن حرارت بدن و ماهیچه‌ها را بالا می‌برد و فعالیت آنزیمی را نیز افزایش خواهد داد بالا رفتن حرارت بدن و ماهیچه‌ها موجب بالا رفتن میزان گردش خون و اکسیژن می‌شود که به ماهیچه می‌رسد.

اثر دیگر گرم کردن موجب انقباض و رفلکس ماهیچه‌ها بطور سریع خواهد شد.

مواظب باشید قبل از انجام فعالیت‌های ناگهانی، سنگین و شدید حتماً بدن خود را گرم نمائید. زیرا بدون گرم کردن خون کافی به قلب نخواهد رسید. گرم کردن پیش از مسابقه باعث جلوگیری از آسیب‌های ورزشی نیز خواهد شد از نظر روانی ورزشکاری که بدون گرم کردن مسابقه یا تمرین را شروع می‌کند مدت زمان زیادی طول خواهد کشید تا با حرکات ورزشی سازگاری یابد و این امر اثر منفی بر روی اجرای ورزش او خواهد گذاشت.

دو روش برای گرم کردن وجود دارد. (فعال، غیر فعال)

روش فعال: شامل انجام مهارتها و حرکاتی می‌شود که در طول مسابقه مورد استفاده قرار می‌گیرد که اصطلاحاً آن را گرم کردن ویژه گویند که شامل حرکات

کششی و نرمشهای سبک است.

روش غیر فعال: شامل گرم کردن بدن بدون حرکات ورزشی است مثل گرم کردن تمام بدن و یا قسمتی از بدن به وسیله حرارت دوش آب گرم یا وان آب گرم و کارهائی مانند آن، اصولاً گرم کردن بدن با روش فعال مناسبتر است و همگونی بیشتری با اجرای ورزش دارد.

لذا پیشنهاد میشود قبل از شروع مسابقه یا تمرین تیراندازان به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه را اختصاص به گرم کردن بدن خود بدهند. که این گرم کردن‌ها شامل حرکات کششی و نرمشهای سبک و فعالیتهای عادی در ورزش است.

*** حرکات کششی**

حرکات کششی را باید قبل و بعد از تمرین و مسابقات انجام داد. تمرینات کششی بدون آنکه بطور سنگین و با فشار زیاد انجام شود باعث بالا رفتن دمای بدن و انعطاف ماهیچه‌ها خواهد شد.

حرکات کششی که برای اکثر ورزشها انجام می‌شود. شامل گروههای ماهیچه‌ای و مفاصل بدن مانند گردن، پشت، ماهیچه‌های هامسترینگ و ماهیچه پهن خارجی، تاندون آشیل، سینه، لگن، کشاله ران، مهره‌های پشت، ماهیچه‌های چهار سر ران شانه‌ها، ساعدها، مچ پاها، ماهیچه‌های شکم، زانو و انگشتان می‌باشند. در انجام تمرینات کششی باید از انقباض ماهیچه و حرکات سریع خودداری شود. انجام حرکات کششی عادی که تمام عضلات و مفاصل بدن را در بر گیرند نیاز به زمانی حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه دارد، در ورزشی مثل تیراندازی، تیرانداز پس از انجام حرکات کششی می‌تواند تمرینات بدنسازی، تمرین تیراندازی یا مسابقه خود را شروع نماید.

حرکات کششی یکنواخت قبل از شروع تمرینات، باعث می‌شوند که ستون فقرات و بدن را در یک ردیف قرار داده و حرکت آنها را هماهنگ کنند.

همیشه سعی کنید که عضلات هر دو طرف بدنتان را تحت کشش قرار دهید.

- کشش شیوهٔ آرامش عصبی عضلانی (PNF) برای افزایش انعطاف پذیری بسیار مفید می‌باشد.

- تمرینات کششی بایستی به نحوی تنظیم شده باشند که مکمل حرکات تمرینی باشند.

- در حین تمرینات کششی از حرکات (تابی) خودداری کنید.

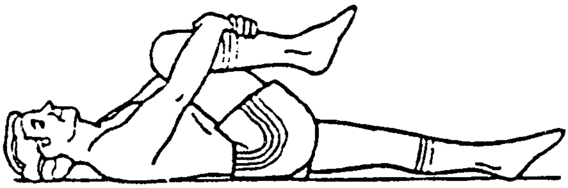
- از حرکات کششی که همراه با پرتاب عضو می‌باشند جداً خودداری کنید، چون احتمال بروز آسیب‌های عضلانی در این موارد بیشتر از حرکات کششی آرام و یا طولانی می‌باشد.

- می‌توانید از حرکات کششی به عنوان برگشت به حالت اولیه استفاده کنید.

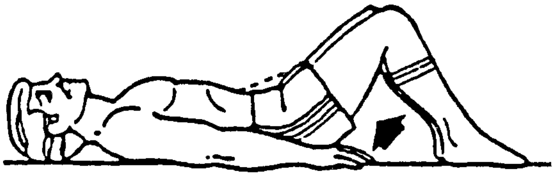
- حرکات کششی به سرعت باعث می‌شوند که عضلات به وضعیت اولیه برگشته مواد زائد و سمی ایجاد شده در عضلات جذب گردند.

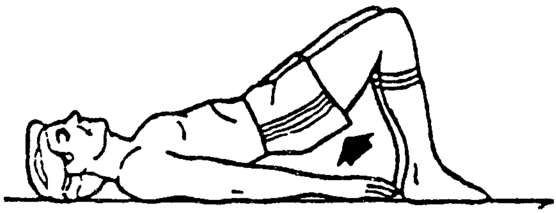
نرمش‌های تقویت عضلات پشت و کمر

۱) به پشت روی زمین در وضعیت مستقیم دراز بکشید، زانوی راست را در حالی که دستهایتان را به دور آن گره زده‌اید به طرف قفسه سینه بیاورید. آنگاه به آرامی زانوهایتان را به طرف قفسه سینه فشار دهید و در همان زمان پای چپ را با فشار راست نگهدارید. این وضعیت را ۳ تا ۵ ثانیه نگهدارید. سپس عضلات را شل کنید. این عمل را حداقل ۵ بار تکرار کنید. همین عمل را با پای چپ نیز پنج بار تکرار کنید.

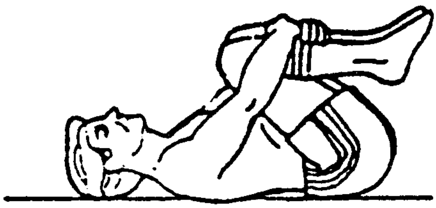


۲) روی زمین به پشت دراز بکشید و زانوها را خم کنید بازوها را طوری کنار بدن قرار دهید که کف دست روی زمین باشد عضلات پائین شکم و عضله سرینی را منقبض کرده و باسن خود را روی زمین فشار دهید در همان حالت به مدت ۳ تا ۵ ثانیه نگهدارید و این عمل را پنج بار تکرار کنید.

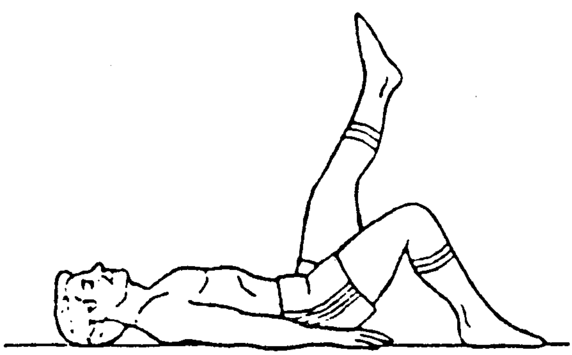




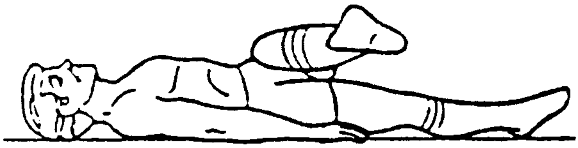
۳) با زانوهای خمیده روی زمین دراز بکشید و دستها را کنار بدن قرار دهید. هر دو زانو را در حالیکه دستها را به دور آنها گره زده‌اید به آرامی به طرف قفسه سینه حرکت دهید و ۳ تا ۵ ثانیه نگهدارید و بعد عضلات را شل کنید این عمل را ۵ بار تکرار نمائید.



۴) به پشت روی زمین دراز بکشید زانوها را خم کنید و بازوها را کنار بدن قرار دهید. پای چپ را بلند کنید طوری که عضلات پشت پا کاملاً کشیده شوند. پای چپ را به حالت اولیه برگردانید این عمل را ۵ بار تکرار نمائید سپس تمرین را با پای راست انجام دهید.

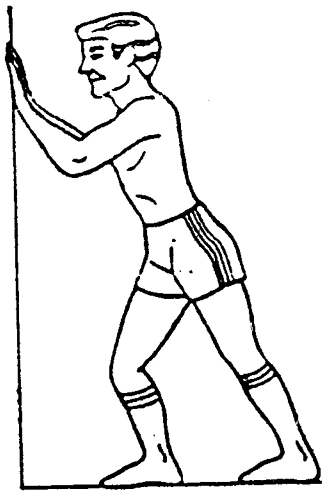


۵) به پشت روی زمین دراز بکشید، بازوها را کنار بدن در حالی که کف دست‌ها روی زمین قرار داده‌اید به آرامی یک پا را بلند کرده و به طرف مقابل بدن بیاورید. آنقدر که احساس کشیدگی در پا نمائید و بعد به وضعیت طبیعی باز گردید. سپس این عمل را با پای مخالف انجام دهید و حرکت را ۵ بار تکرار کنید.

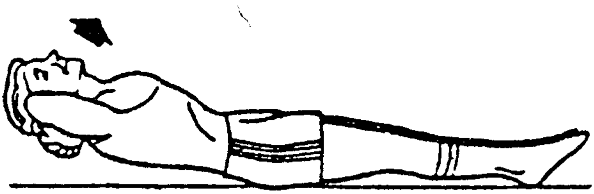


۶) بایستید و دستها را به دیوار فشار دهید و پای چپ را تقریباً ۷ سانتیمتر عقب‌تر از پای راست قرار دهید (پاشنهٔ پا از روی زمین جدا نشود و زانوی چپ کاملاً راست باشد) پا را آنقدر بکشید تا در عضلات پشت ساق پا (دو قلو و رکبی) احساس کشیدگی نمائید. ۳ تا ۵ ثانیه نگهدارید آنگاه به حالت اولیه برگردید و این عمل را ۳ تا ۵ بار تکرار نمائید. این عمل را با پای مخالف نیز انجام دهید.

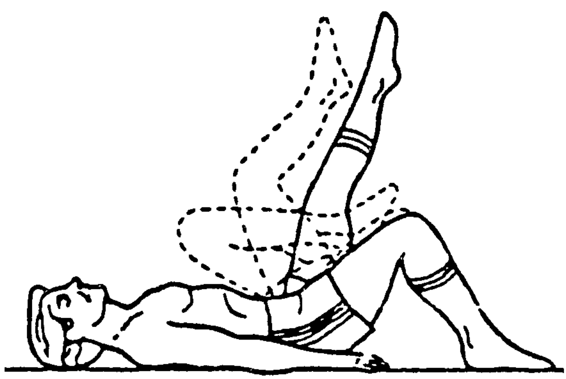
(این تمرین برای از بین بردن تنش عضلات پشت ساق پا مناسب است)



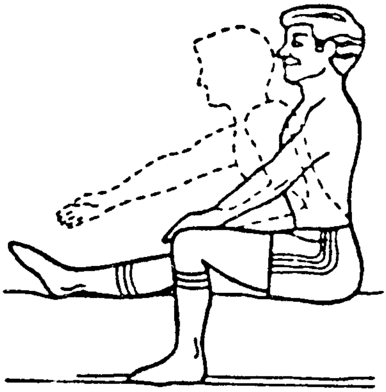
۷) به صورت مستقیم روی زمین دراز بکشید، دستها را در پشت گردن قلاب کنید عضلات باسن خود را سفت کرده و در همان زمان سر و شانه را ۴ تا ۸ سانتیمتر از زمین بدون خم کردن گردن بلند کنید و به مدت ۳ تا ۵ ثانیه در همان حالت نگهدارید. و سپس به وضعیت طبیعی باز گردید و این عمل را ۵ بار تکرار کنید. این تمرین مخصوص تقویت عضلات شکم است.



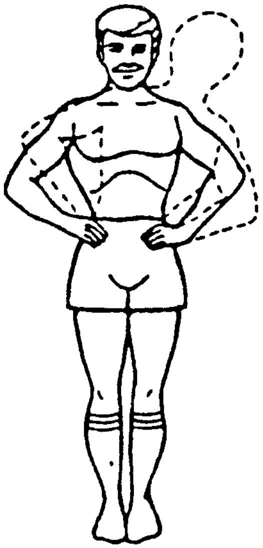
۸) به پشت دراز کشیده با زانوهای خمیده کف هر دو پا را روی زمین قرار دهید. یک زانو را تا سینه بالا آورده سپس آنرا بطور عمودی راست نگهدارید. انگشتان پا را تا حد امکان بکشید طوری که از این وضعیت دور شود. زانو را روی سینه قرار داده سپس به حالت اولیه برگردید. با پای دیگر این عمل را تکرار کنید. (۵ بار حرکت را انجام دهید.)



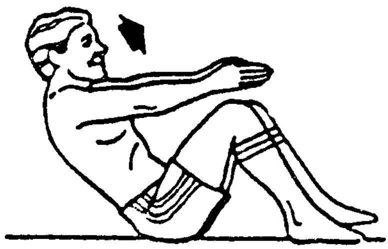
۹) به یک پهلو روی تخت یا چیزی شبیه آن بنشینید پای راست را روی تخت نگهدارید و کف پای چپ را روی زمین بگذارید، دست چپ را روی زانوی چپ گذاشته و دست راست را به طرف انگشتان پای راست بکشید، آنقدر که در پشت ران پای راست احساس کشیدگی نمائید. به محض احساس درد، در همان حالت توقف کنید برای مدت ۳ تا ۵ ثانیه این حالت را نگهدارید و پشت را راحت کنید تا عضلات شل شوند (۵ بار تکرار کنید) و سپس پا را عوض نمائید.



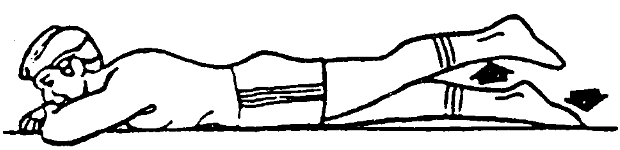
۱۰) بایستید و دستها را روی لگن قرار دهید. به آرامی به یک پهلو خم شوید آنچنان که فقط کمر خود را خم کنید. (لگن یا زانوی خود را خم نکنید) برای ۳ تا ۵ ثانیه این حالت را نگهدارید، به وضعیت طبیعی برگردید و با پهلوی مخالف این عمل را انجام دهید و تمرین را ۵ بار تکرار کنید.



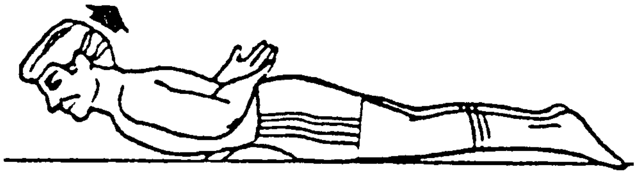
۱۱) به پشت دراز بکشید زانوها را خم کنید، کف پاها را روی زمین بگذارید دستها را روی قفسه سینه قرار دهید. بهتر است پاها را زیر یک صندلی سنگین قرار دهید تا در حین تمرین کف پا از روی زمین بلند نشود. ۴۵ درجه تنه را بالا بیاورید و ۳ تا ۵ ثانیه در همان حالت نگهدارید. عضلات را شکل کنید و تمرین را ۵ بار تکرار نمائید.



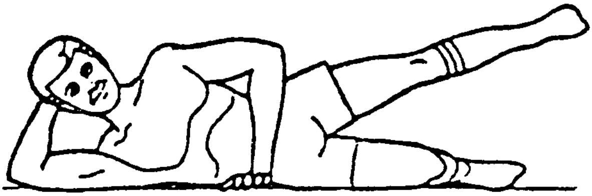
۱۲) بر روی شکم روی زمین دراز بکشید یک بالش کوچک زیر لگن و قسمت پائین شکم قرار دهید یک پا را از روی زمین بلند کنید و به طور مستقیم برای مدت ۳ ثانیه نگهدارید. سپس عضلات را شل کنید و با پای دیگر نیز همین عمل را تکرار نمائید. تمرین را ۵ بار انجام دهید.

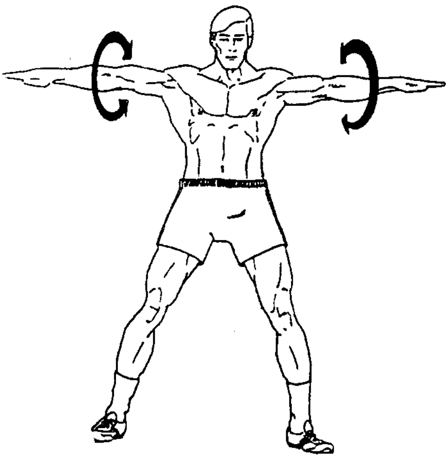


۱۳) بر روی شکم روی زمین دراز بکشید و یک بالش زیر لگن و قسمت پائین شکم قرار دهید. دستها را در پشت لگن قرار داده و سر و شانه‌ها را از زمین به قدر کافی بلند کنید. آنچنان که با ایجاد قوس پشت کمر احساس درد نکنید. به وضعیت استراحت برگردید و تمرین را ۵ بار تکرار نمائید.



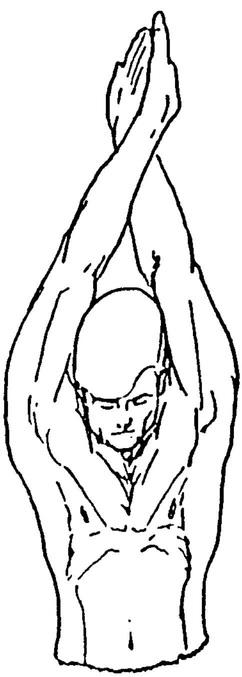
۱۴) به پهلوی راست دراز بکشید پای چپ را به وضعیت عمودی تا حد امکان بلند کنید. عمل را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. تمرین را با دراز کشیدن به پهلوی چپ و بلند کردن پای راست تکرار کنید.





۱۵) شانه‌ها

ثابت و استوار بروی ویلچر یا صندلی نشسته یا بحالت ایستاده کاملاً دستها را به طرفین باز نموده بطوریکه کف دستها به سمت زمین باشد. سپس دستها و بازوان را از منطقه کتف و شانه بصورت دایره‌وار می‌چرخانیم (این حرکت را ۱۰ بار به طرف جلو و ۱۰ بار به سمت چپ می‌چرخانیم.)

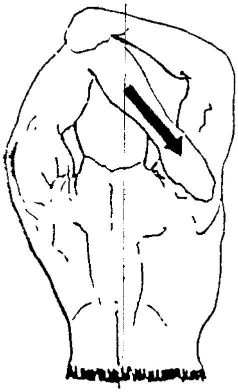


۱۶) شانه‌ها و قسمت فوقانی بازوان

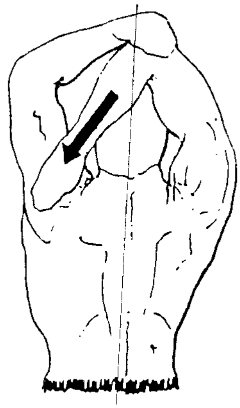
بحالت ایستاده یا نشسته بر روی ویلچر یا صندلی قرار می‌گیریم و دستها را بالای سر کاملاً به حالت کشیده قرار می‌دهیم، کف دستها را بصورت ضربدری روبروی هم قرار می‌دهیم آنگاه بازوان و دستها را بصورت کاملاً صاف بدون خم شدن بسمت بالا و اندکی به سمت عقب می‌کشیم. هر عمل کششی را برای مدت ۱۰ ثانیه باید انجام دهیم.

(تعداد حرکت ۵ تا ۱۰ بار در هر سری تمرین)

۱۷) شـــانه‌ها و قســمت فــوقانی بازوان

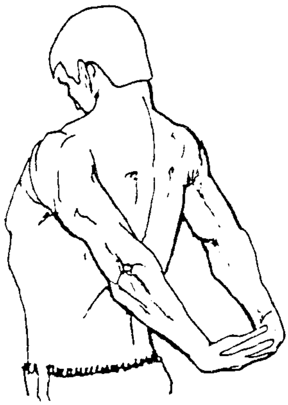


بحالت ایستاده یا نشسته بر روی ویلچر یا صندلی قرار می‌گیریم. آنگاه دستها و بـازوان را بـالای سـر قـرار داده با کف یک دست آرنج دست دیگر را گرفته، حال با آرامی با فشـار کـف دست آرنج آن دست دیگر را به سمت پشت سر بـرده بـحالت کششـی. هـر عمل کششی برای مدت ۱۰ ثانیه انجام شود (تعداد حرکت ۵ تا ۱۰ بار در هر سری تمرین)



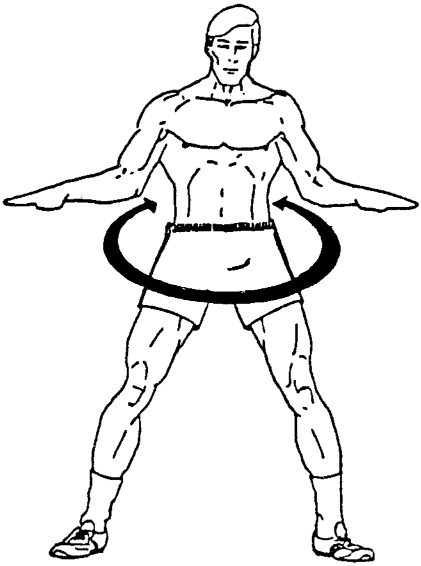
۱۸) شانه‌ها و سینه

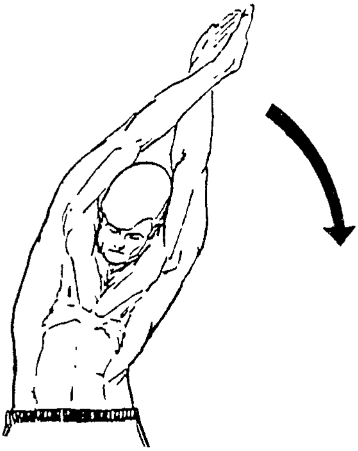
بحالت ایستاده یا نشسته بر روی صـندلی و ویـلچر قـرار گـرفته سـینهٔ خــود را بـطرف جلو داده. انگشـتان دسـتهای خــود را در پشت ســر در یکدیگر قفل کرده کف دستها رو به بالا باشد. آنگاه بـه آرامـی آرنـجهای خود را به سمت داخل بچرخـانید. بـه همانحال که بازوان و دستها بصورت ثابت قرار گرفته هـر عـمل کششـی را بـرای مـدت ۱۰ الی ۱۵ ثـانیه انـجام دهید.



۱۹) پشت و پهلو

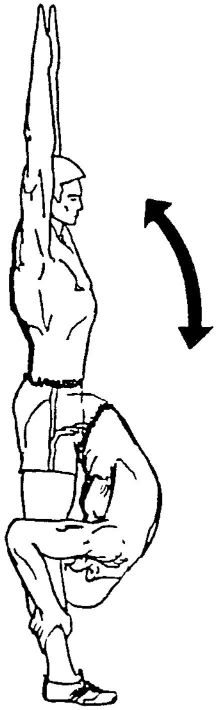
بحالت ایستاده یا نشسته بر روی صندلی یا ویلچر قرار می‌گیریم. اگر در حالت ایستاده هستیم زانوان را قدری خم نگه می‌داریم و دستها را همانند شکل مقابل باز و به بیرون می‌گیریم استخوان لگن خود را بسمت جلو بحالت قفل شده بدون حرکت نگهدارید آنگاه به آرامی بالاتنه را از ناحیه بالای کمر در جهت چپ و راست به آرامی بصورت کششی چرخانده تا ناحیه پشت و پهلوها کشیده شوند. این حرکت را به هر جهت برای مدت ۵ ثانیه انجام دهید. **(انجام این حرکت برای افرادی که دارای ضایعه نخاعی هستند ممنوع است).**





۲۰) پهلوها و قسمت فوقانی بازوان

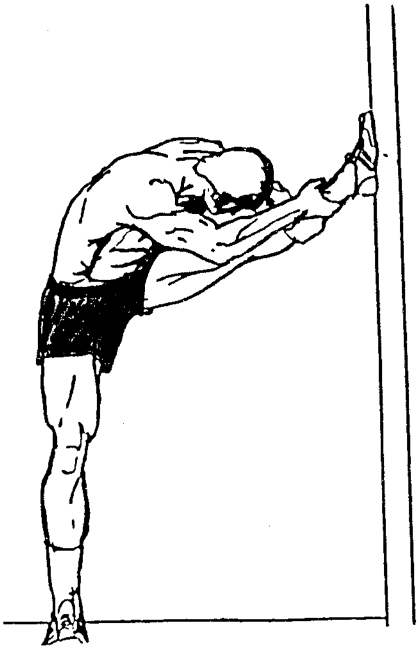
بحالت ایستاده یا نشسته بر روی ویلچر یا صندلی قرار می‌گیریم آنگاه با قرار دادن دستها بالای سر و روی هم قرار دادن پشت دستها بصورت ضربدری روی هم به آرامی به طرف پهلو خم می‌شویم (مانند شکل) هنگام خم شدن به سمت چپ از بازوی دست کمک بگیرید جهت کشش دادن و کشیدن دست و بازوی راست بر روی سر. حرکت بدن در جهت راست عمل را بصورت عکس انجام دهید.



عضله زیر زانوها

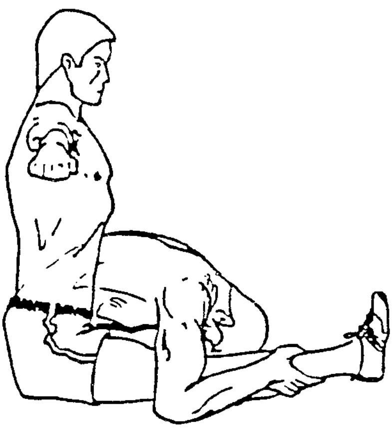
۲۱) راست ایستاده پاها را جفت کنار هم بگذارید. سپس به سمت پائین خم شده کوشش کنید قوزک پاهایتان را بگیرید یا اینکه کف زمین را لمس کنید. در اینحال سعی کنید که بینی شما با سطح زانوهایتان تماس پیدا کند. مدت انجام ۱۰ ثانیه.

عضله زیر زانو و همسترینگ



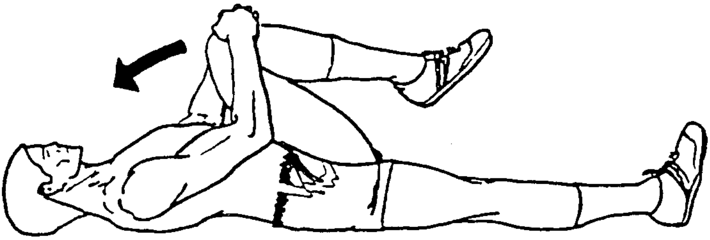
۲۲) در حالت ایستاده یک ساق پا را طوری به دیوار بگذارید که ساق پایتان بالاتر از کمر قرار گیرد «مطابق شکل» سعی کنید هر دو ساق پا را مستقیم و راست بگیرید. در اینحال کوشش کنید که بینی‌تان با سطح زانوانتان تماس پیدا کند این تمرین را بوسیله پای مخالفتان نیز انجام دهید «هر حالت ۱۰ ثانیه»

۲۳) در حالت نشسته ساق پاهایتان را در حالتی که دراز شده‌اند کنار یکدیگر جفت کنید و کف پاها را به سمت عقب بگیرید در اینحال سعی کنید که قوزک پاها یا پنجه‌های پا را با دست بگیرید. همچنین کوشش کنید بینی خود را مابین زانوانتان قرار دهید هر حالت و هر حرکت را برای ۱۰ ثانیه انجام دهید.



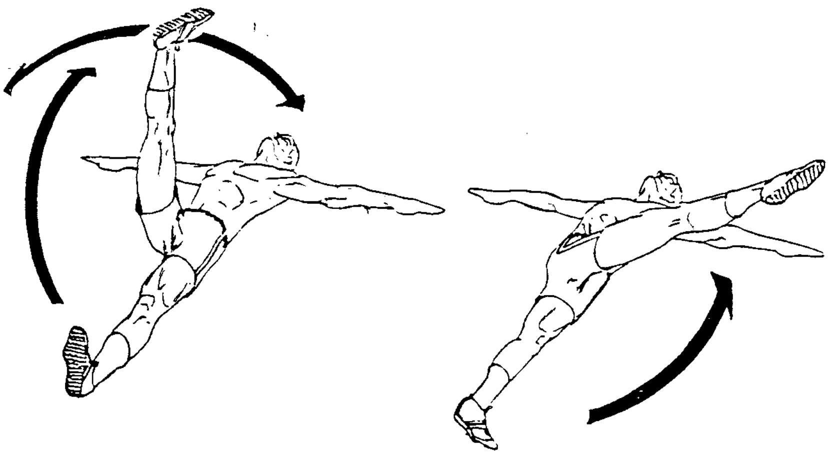
کفلها و پشت

۲۴) در حالت خوابیده به پشت پای راستتان را به سمت سینهٔ خود بکشید در عین حال سر خود را به قسمت پائین نگه دارید. و پای دیگر را راست و مستقیم نگه دارید. هر حرکت را به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید.

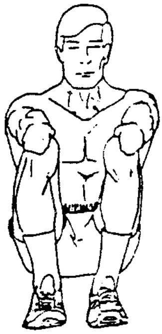


چهاربند قسمت بین دوران ـ وسط دو پا

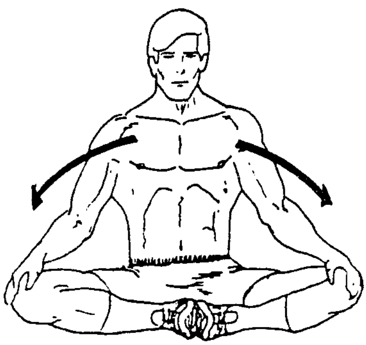
۲۵) در حالت خوابیده دستها را به صورت باز به دو طرف دراز کنید. پاها را بالا و زانوها را در حالت کشیده در امتداد هم نگاه دارید. پای راست را با زاویه ۹۰ درجه بالا ببرید. پای راست را به سمت دست چپ پائین بیاورید این حالت را برای ۱۰ ثانیه نگاه دارید. این حرکت را برای پای دیگر انجام دهید.



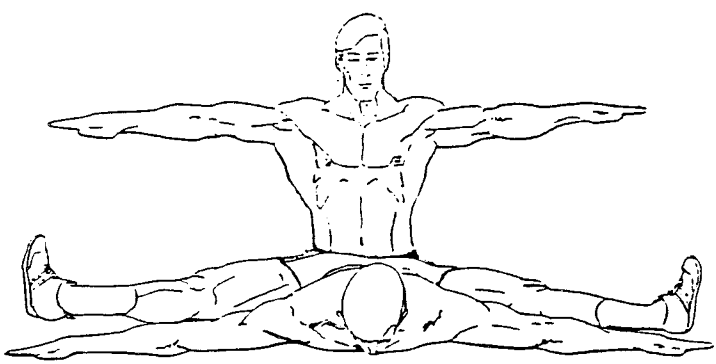
کشاله ران



۲۶) در حـــالت نشســـته راست بنشینید. زانوها را خم کنید و کف پاها را به یکدیگر بگذارید در اینحال سعی کـنید پـاها را بـه سمت کشـاله ران بکشید. دستها را روی زانوها بگذارید و سر را پائین نگاه دارید و زانـوها را به سمت کف زمـین فشـار دهـید ایـن حالت را برای ۱۰ ثانیه نگاه دارید.

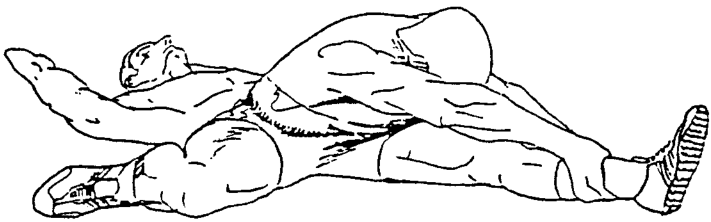


۲۷) در حالت نشسته با پاهای باز و پـهن شـده بـنشینید سـپس هـر دو دست را دراز کنید و هر دو پـایتان را بگیرید در اینحال کوشش کـنید نـوک بینی‌تان را با کف زمین تـماس دهـید. هر حالت را برای ۱۰ ثانیه نگاه دارید.



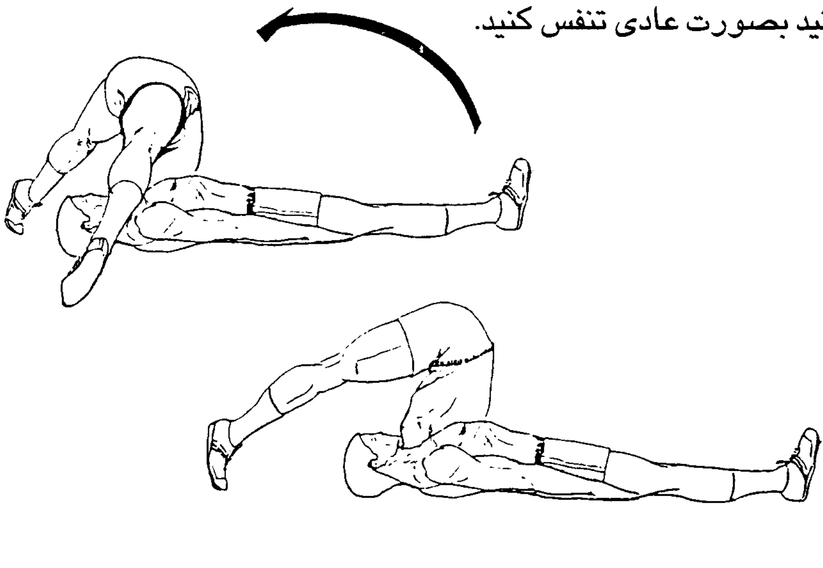
ماهیچه‌های زیر زانو

۲۸) لگن خاصره (باسن) خود را بر روی زمین قرار داده یکی از پاها را بصورت کشیده و در حالت افقی روبرویتان قرار دهید. پای دیگر را در کنار بدن خود به سمت عقب متمایل کنید (این پاها را مطابق آنچه در شکل می‌بینید باید به حالت خم نشده قرار دهید. سپس کوشش کنید که به سمت جلو خم شوید بنحوی که بینی خود را با زانوی پایتان تماس دهید بدون اینکه پای راست شده خم گردد) هر حالت را به مدت ۱۰ ثانیه نگاه دارید.



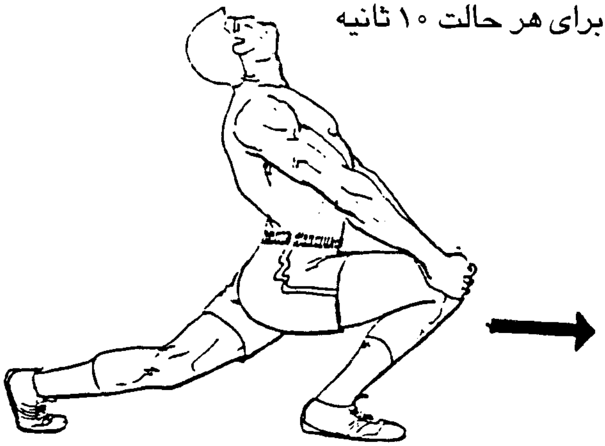
پشت

۲۹) در حالت خوابیده به پشت پاها را بالا نگاه داشته و به آرامی بدون آنکه خم شوند بصورت جفت بالای سرتان بیاورید سپس در یک حالت آرام پاها را بدون اینکه خم شوند از دو طرف بگسترانید و باز کنید. در عین حال سعی کنید بصورت عادی تنفس کنید.



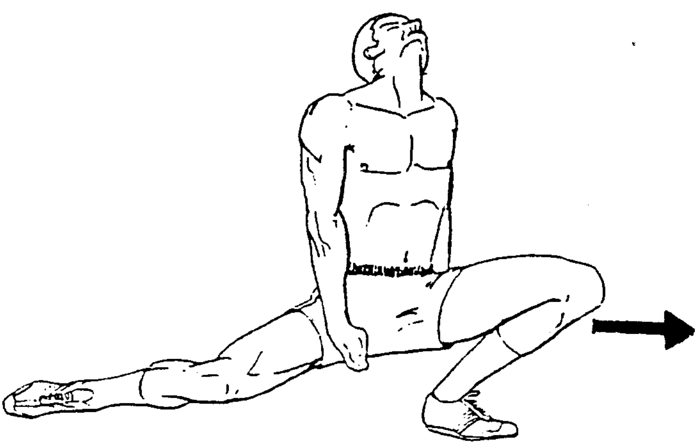
ماهیچهٔ چهار سر

۳۰) با یک حالت پرشی به سمت جلو دو پا را به سـمت جلو قـرار دهـید. زانوی یکی از پاهایتان را به جلو خم کنید و پای دیگرتان را در حالت کشیده شده به عقب بگذارید. مطابق شکل حال پاها را به حالت قبل برگردانید و این تمرین را تکرار کنید برای هر حالت ۱۰ ثانیه



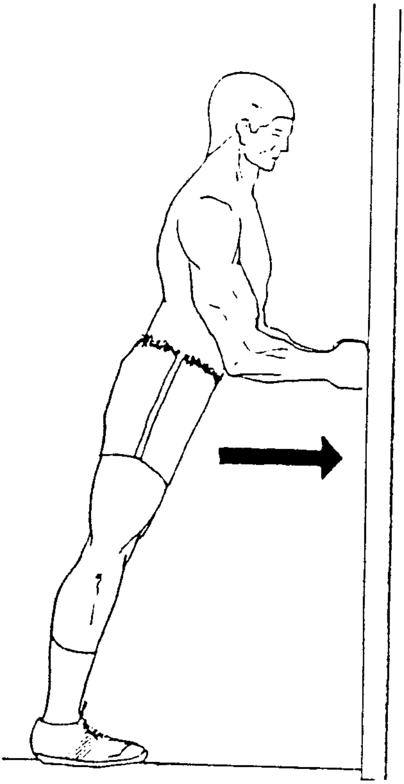
کشاله ران

۳۱) در حالتی که ایستاده‌اید زانوهای خود را خم کنید بصورتی که به یک حالت پرشی برسید در اینحال با یک گردش تند نوک پای چپ خود را بصورت مستقیم به جلو و پای راست را به عقب در حالتی که کشیده باشد قرار دهید. باید توجه داشت که زانوی پای چپ را هر چه بیشتر می‌توانید به جلو متمایل کنید. پشت و کمر را راست و مستقیم نگه دارید این حرکت را برای طرف دیگر بدن نیز انجام دهید. هر حرکت را برای مدت ۱۰ ثانیه نگاه دارید.



آشـیل‌ها (زردپــی آشیل زردپی پشت پا که پاشنه پا را بـه مـاهیچه پـا وصل می‌کند)

۳۲) در حالت ایستاده رو به دیوار، بوسیله مشتهای خود مـطابق شکـل رو بــه دیــوار فشـار آورریـد کـف پاهایتان را پایین نگاه دارید تا چـهار بند بدنتان فاصلهٔ میان رانها به سمت دیـوار حـرکت نـماید یک یـا هـر دو پاهایتان را به یک بـاره بکشـید. هـر حرکت را ۱۰ ثانیه نگاه داریـد حـالت یک زانـــوی خـــود را در حــالیکه پــــاشنه‌های پــــاهایتان را پـــائین نگهداشته‌اید خـم کـنید سـعی کـنید پاهای دیگـر را بـه آرامـی بـصورت کشیده نگهدارید.



پیامبر گرامی (ص) فرمودند: خداوند متعال به وسیله یک تـیر سه نفر را به بهشت می‌برد:

آن که تیر را می‌سازد و در ساختن آن قصد خیر دارد و آن که تیر را می‌اندازد و آن که به عنوان مددکار تیر را به تیرانداز می‌دهد.

۱ـ نهج الفصاحه / ص ۱۵۳ / ح ۷۵۸

فصل ششم

تغذیه

تغذیه

تغذیه خوب برای رشد و نمو ضروریست. اهمیت ارتباط تغذیه وفعالیت‌های ورزشی کاملاً مشخص است، بیشتر اوقات مربیان تصور می‌کنند ورزشکار فقط در فصل تمرین ومسابقه نیاز به تغذیه خوب و مناسب و برنامه ریزی شده دارد در حالیکه برای کسب توانائی‌های ورزشی مؤثر تغذیه خوب در طول برنامه زندگی ضروری است.

به طور معمول ۳ وعده غذا در روز نیاز افراد غیر ورزشکار را تأمین می‌کند ولی ورزشکاران با توجه به فعالیت‌های بدنی سنگین تقریباً ۲ برابر می‌شود. لذا توصیه می‌شود ورزشکاران تیرانداز تحت این شرایط ۵ تا ۶ وعده در روز غذا بخورند. نمونه‌ای از یک برنامه غذائی برای یک ورزشکار که روزانه ۶۰۰۰ کیلو کالری نیاز دارد می‌توان در برنامه زیر در نظر گرفت.

	درصد کالری	کل کالری
صبحانه	۱۱/۱	۶۷۰ KCal
غذای بین وعده‌های اصلی	۸/۲	۴۹۰ KCal
ناهار	۲۵/۲	۱۵۱۰ KCal
غذای بین وعده‌های اصلی	۱۱	۶۶۰ KCal
شام	۲۷	۱۶۲۰ KCal
غذای بین وعده‌های اصلی	۱۷/۵	۱۰۵۰ KCal
جمع	۱۰۰	۶۰۰۰ KCal

بعضی از رشته‌های ورزشی مثل تیراندازی در تمرینات بدن سازی و تیراندازی دارای فعالیتهای متفاوتی هستند لذا مقدار مصرفی کالری‌ها (پروتئین، چربیها، کربوهیدرات‌ها) باید با توجه به میزان فعالیت باشد مثال: تیراندازان در تمرینات بدنسازی و نرمش‌های پر تحرک تیراندازی باید کالری

بیشتری کسب نمایند و در هنگام تیراندازی یا تمرینات خشک یا مسابقه بیشتر باید از مواد غذائی دارای ویتامین‌ها و املاح و آب و پروتئین‌ها بیشتر از چربیها استفاده نمایند زیرا مصرف زیاد چربی‌ها موجب ذخیره شدن آن در بدن خواهد شد.

چون تیراندازی ورزشی استقامتی است استفاده از کربوهیدرات‌ها می‌تواند توانائی استقامتی ورزشکاران تیرانداز را در زمان تمرینات تیراندازی و مسابقه کاملاً بالا برده و از ضعف عضلانی بالاخص در اواخر تمرین و مسابقه جلوگیری نماید.

لذا رژیم غذائی دارای کربوهیدرات‌های زیاد باعث افزایش سطح گلیکوژن ماهیچه‌ها شده و برای ورزش‌های استقامتی مثل تیراندازی بسیار مفید است. از نظر علمی ثابت شده است که افزایش ذخایر گلیکوژن با تغییر رژیم غذائی به طرز چشمگیری توانائی استقامتی را افزایش می‌دهد.

*** چگونگی بارگیری گلیکوژن ماهیچه**

برای کسب گلیکوژن ۳ روش وجود دارد (اولین روش: همان تغییر رژیم غذایی ساده است) از ۳ الی ۴ روز قبل از مسابقه یا تمرین استقامتی ورزشکاران از یک رژیم غذائی غنی از کربوهیدرات استفاده می‌کنند در حالی که پیش از آن چندین روز از رژیم غذائی معمولی استفاده می‌کرده‌اند که ذخایر گلیکوژن آنها از مقدار طبیعی آن که برابر ۱۵ گرم است به ۲۵ گرم به ازای هر کیلوگرم ماهیچه می‌رسد. البته شخص در طول زمانی که رژیم غذائی غنی از کربوهیدرات استفاده می‌کند هیچگونه تمرین بدنی خسته کننده‌ای نباید انجام دهد.

دومین روش: تمرین همراه با رژیم غذائی است. در این روش ابتدا گلیکوژن ماهیچه‌هائی که باید بارگیری شوند در اثر تمرین تخلیه می‌شوند و پس از آن ورزشکار به مدت چند روز از رژیم غذائی غنی از کربوهیدرات‌ها استفاده می‌کند. این روش ذخایر گلیکوژن در ماهیچه‌ها را دو برابر می‌کند باید توجه شود هیچگونه تمرین خسته کننده‌ای در زمان استفاده از رژیم غنی از

کربوهیدرات‌ها نباید انجام گیرد.

سومین روش: شامل تمرین بدنی و دو رژیم غذائی خاص است این بار هم به منظور تخلیه گلیکوژن ماهیچه از تمرین بدنی استفاده می‌شود که پس از آن ورزشکار از یک رژیم غذائی با کربوهیدرات کم و چربی و پروتئین زیاد برای مدت ۳ روز و به دنبال آن از یک رژیم غذائی غنی از کربوهیدرات برای ۳ روز دیگر استفاده می‌کند. طی مدتی که شخص از رژیم غذائی غنی از پروتئین و چربی استفاده می‌کند می‌تواند تمرینهای خسته کننده انجام دهد البته این روش مشکلی است که باید در اجرای آن توجه خاص بشود.

نمونه‌ای از یک رژیم پر کالری در شش وعده (۶۰۰۰ کیلو کالری)

صبحانه ۱/۲ فنجان آب پرتغال، ۱ فنجان حلیم یا آرد جو دو سر، ۱ فنجان شیر کم چربی، ۱ عدد تخم مرغ که با شیر و کره به صورت خاگینه تهیه شده، ۱ قطعه نان سفید با سبوس کامل تست شده، ۱/۲ - ۱ قاشق مربا خوری مارگارین	غذای بین وعده‌های اصلی ۱ عدد ساندویچ از کره بادام زمینی ۱ عدد موز ۱ فنجان آب انگور
جمع کل: ۶۶۵ کیلو کالری	جمع کل: ۴۸۵ کیلو کالری
ناهار ۵ قطعه ماهی به صورت سرخ شده (طول و عرض هر قطعه معادل ۲ انگشت باشد) ۱ عدد سیب زمینی سرخ شده بزرگ، ۱ کاسه سالاد برگ سبز و سس شیرین، ۱ فنجان شربت لیمو، ۲ عدد بیسکویت که با شکلات تهیه شده باشد، ۱ فنجان شیر کم چربی	غذای بین وعده‌های اصلی ۱ فنجان میوه‌های خشک مخلوط (بسته انجیر، کشمش) ۱/۲ ۱ فنجان جو سبز شده و خشک شده و شیره انگور
جمع کل: ۱۵۰۵ کیلو کالری	جمع کل: ۶۶۰ کیلو کالری
شام ۱ فنجان سوپ قارچ له شده، ۲ قطعه مرغ تهیه شده در فر، ۱ قطعه سیب زمینی آبپز، ۱ فنجان هویج و نخود فرنگی آبپز، ۱/۲ فنجان سالاد کلم + سس مایونز، ۱ عدد نوشابه	غذای بین وعده‌های اصلی ۱ فنجان بادام زمینی ۱ فنجان شیر کاکائو
جمع کل: ۱۶۱۵ کیلو کالری	جمع کل: ۱۰۴۵ کیلو کالری

کل کالری دریافتی در روز: ۵۹۷۵ کیلو کالری

نمونه‌هایی از رژیم غذایی جهت بارگیری گلیکوژن ماهیچه

	رژیم غذایی کم کربوهیدرات	رژیم غذایی پر کربوهیدرات
مقدار روزانه		
گروه غذایی		
گوشت	۶۰۰ تا ۷۵۰ گرم	۲۴۰ گرم
نان، سریال	۴ نوبت	۱۰ تا ۱۶ نوبت
سبزیجات	۳ تا ۴ نوبت	۳ تا ۴ نوبت
میوه‌ها	۴ نوبت	۱۰ نوبت
چربی	۲۴۰ تا ۲۷۰ گرم	۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم
دسر	۱ تا ۲ نوبت (فقط میوه‌های با شیرینی‌کم‌یا ژلاتین‌بدون شیرینی	۲ نوبت (شامل بستنی و کیک و غیره)
آشامیدنی	نامحدود بدون شکر	نامحدود
نمونه وعده‌های غذایی		
وعده‌های غذایی		
صبحانه	۲۴۰ گرم (یک لیوان آب پرتغال بدون شیرینی)	۲۴۰ گرم آب پرتغال شیرین
	۴ عدد تخم مرغ	۱ عدد تخم مرغ
	یک قطعه نان تست	۱ قطعه نان تست
	۴ قاشق مربا خوری مارگارین یا کره	۲ قاشق‌مرباخوری‌مارگارین‌یا کره
		۱ فنجان سریال
	۴ قطعه (به ضخامت ۲ میلیمتر) گوشت گوساله	
ناهار	یک ساندویچ گوشت یا کره یا مارگارین و سس مایونز	۲ ساندویچ با ۳۰ گرم گوشت یا پنیر
		$\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری کره یا مارگارین و سس مایونز
	۲ تا ۳ قطعه پنیر	۲۴۰ گرم شیر بدون چربی
	۱ کاسه سالاد با روغن زیتون	۲ عدد موز بزرگ
	۱ عدد سیب یا پرتغال متوسط	
شام	۳۰۰ گرم گوشت	۱۲۰ گرم گوشت
	۱ عدد سیب زمینی کوچک و ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری کره یا مارگارین	۱ عدد سیب زمینی متوسط با ۱ قاشق کره یا مارگارین
	۱ نوبت سبزیجات غیر از ذرت با ۱ قاشق	۱ نوبت سبزیجات

	کره یا مارگارین	۲ نوبت میوه
	۱ کاسه سالاد	۲ نوبت نوشیدنی تجارتی «رژیم»
	۱ عدد سیب زمینی	
	۱ نوبت نوشیدنی تجارتی «رژیم»	
غذای بین	۲ عدد ساندویچ گوشت باکره یا مارگارین	۲عدد ساندویچ گوشت و یاغیر گوشت
وعده‌های اصلی	۱ قطعه پنیر	۱ نوبت میوه
	۱ عدد موز یا سیب متوسط	۲۴ گرم شیر بدون چربی

در بارگیری گلیکوژن باید توجه شود اگر ورزشکار احساس ناراحتی نمود بلافاصله باید رژیم غذایی را سبک نمائید متوسط مصرف انرژی و نیاز غذایی روزانه بر حسب کیلو کالری در ورزش تیراندازی

مصرف انرژی به ازای هر کیلو گرم وزن بدن در روز (کیلو کالری)	(۶۲/۷۱)	۱
وزن متوسط بدن بر حسب کیلو گرم	(۷۲/۵)	۲
نیازهای معمولی روزانه براساس انرژی محاسبه شده مورد نیاز (ستون ۲ × ستون ۳) کیلو کالری	(۴۵۵۰)	۳
حداکثر نیاز غیر خالص روزانه از نظر تغذیه‌ای و فیزیولوژیکی به اضافه ۱۰٪ برای مصرف کیلو کالری	(۵۰۰۵)	۴

پیامبر اکرم (ص) فرمودند:

- هر کس تیراندازی را یاد گرفته باشد و پس از یادگیری آن را ترک کند نعمتی از نعمتهای خداوند را ناسپاس و کفران کرده است.

۱ـ نهج الفصاحه / ص ۶۰۰ / ح ۲۹۳۵

شرایط شرکت در مسابقات تیراندازی معلولین و جانبازان

جهت حضور در مسابقات ورزشی جانبازان و معلولین معلولیت حرکتی از شرایط اصلی آن است. در مسابقات تیراندازی با توجه به نوع و میزان معلولیت فرد ورزشکار در یکی از ۳ گروه اصلی کلاسبندی پزشکی می‌شود. این کلاسبندیها بر اساس توانائی عملی تیراندازان بوده که توسط یک هیئت کلاسبند تعیین می‌شود.

تیراندازان در یکی از ۲ دو گروه SH_1، SH_2 کلاسبندی می‌شوند که هر کلاس اصلی دارای ۳ فرعی می‌باشد که به ترتیب از حداقل معلولیت تا حداکثر معلولیت در این کلاسهای فرعی قرار می‌گیرند.

SH_1: SH_1A, SH_1B, SH_1C

SH_2: SH_2A, SH_2B, SH_2C

کلیه زیر گروههای هر گروه اصلی در یک گروه با هم مسابقه می‌دهند و تنها فرجه‌ای که برای کلاسهای فرعی در نظر گرفته شده با توجه به نوع و شدت معلولیت از تکیه گاه معینی استفاده می‌کنند مثال: در کلاس SH_1A تیراندازان چون دارای حداقل معلولیت هستند هنگام تیراندازی حق تکیه دادن به پشتی را ندارند ولی در کلاس SH_1C تیراندازان از تکیه گاه بلند تا ۱۰ سانتی متر زیر بغل استفاده می‌کنند.

SH_1

کلاس SH_1 شامل افرادی می‌شود که هیچگونه معلولیتی در دستان خود ندارند و قادر به نگهداری و کنترل تفنگ می‌باشند. معلولیت‌های این گروه شامل قسمتهای دیگر بدن آنهاست.

SH_1A

شامل تیراندازانی می‌شود که دارای حداقل معلولیت هستند ایستاده یا نشسته تیراندازی می‌کنند بالاتنه آنها سالم است تعادل کمری آنها خوب است. اجازه استفاده از پشتی جهت تکیه گاه را هنگام تیراندازی ندارند.

SH_1B

شامل تیراندازانی می‌شود که پائین تنه آنها فاقد کارآئـی لازم در ایسـتادن است و در هنگام نشستن تعادل متوسط دارند این گروه از تکیه گاه کوتاه $\frac{۱}{۳}$ حد فاصل مهره C7 تا نشیمنگاه استفاده می‌کنند.

SH_1C

شامل تیراندازانی می‌شود که هیچگونه تعادل در تنه خود ندارنـد عـضلات شکمی آنها خوب عمل نمی‌کند مثل افراد ضایعه یا قطع نخاعی تکیه گاه این گروه از نشیمنگاه تا ۱۰ سانتی‌متر زیر بغل است.

SH_2

این کلاس شامل کلیه تیراندازان با تفنگ می‌گردد که به هـیچوجه قـادر بـه کنترل و نگهداری وزن تفنگ با اعضای فوقانی بدن خود (دستها) نیستند بنابر این آنها از پایه نگهدارنده تفنگ جهت تیراندازی استفاده می‌کنند.

کلاس SH_2 فقط شامل تیراندازان با تفنگ است لذا اگر فردی با تفنگ در کلاس SH_2 تیراندازی می‌کند بخواهد با طپانچه شلیک نماید به او کلاس مضاعف داده می‌شود. که SH_1 خواهد بود.

SH_2A

شامل تیراندازانی که با تفنگ تیرانـدازی مـی‌کنند قـادر بـه نگـهداری تـفنگ نیستند علاوه بر معلولیت در دستها احتمال معلولیت در قسمتهای دیگر را نیز دارند بصورت ایستاده یا نشسته تیراندازی می‌کنند تـعادل آنـها خـوب است. مجاز به استفاده از تکیه‌گاه یا پشتی را ندارند.

SH_2B

شامل تیراندازانی است که علاوه بر معلولیت‌های دیگر قـادر بـه نگـهداری تفنگ نیستند و از پایه نگهدارنده استفاده می‌کنند تعادل آنـها مـتوسط است و تکیه‌گاه یا پشتی آنها $\frac{۱}{۳}$ از حد فاصل مهره C7 تا نشیمنگاه است.

SH_2C

شامل تیراندازانی می‌گردد در حد معلولیت نخاعی یا ضایعه نخاعی هستند تعادل کمری ندارند و قادر به نگهداری تفنگ با دستهای خود نیستند این گروه از پایه نگهدارنده استفاده کرده و از پشتی یا تکیه‌گاه بلند نیز سود می‌برند.

شرایط حضور در مسابقات تیراندازی معلولین و جانبازان

بر طبق قوانین و مقررات ورزش تیراندازی معلولین برای اینکه یک ورزشکار تیرانداز بتواند جواز شرکت در مسابقات را کسب نماید باید مطابق شرایط ذیل دارای حداقل معلولیت حرکتی باشد.

الف) حداقل معلولیت در دست آزاد که در تیراندازی با طپانچه دخالت ندارد شامل:

۱) قطع دست از زیر آرنج

۲) کاهش قدرت عضلانی در دست آزاد شامل حداقل ۵۰ امتیاز

۳) مشکلات جدی حرکتی دستها در ارتباط با بند ۱ و ۲

ب) حداقل معلولیت در اندامهای پائین در تیراندازی با تفنگ و طپانچه

۱) قطع پا از بالای مچ

۲) کاهش قدرت عضلانی در پاها شامل حداقل ۳۰ امتیاز

۳) مشکلات جدی حرکتی مفصل‌های پاها در مقایسه با بندهای ۱ و ۲

مأخذ

نام نویسنده یا مترجم	سال‌انتشار	نام کتاب	ناشر
مترجم:			
دکتر واعظ موسوی سید محمد	۱۳۷۴	نکات اساسی در بدنسازی	کمیته ملی المپیک
کاظم آفرینش خاکی اکبر			
مترجم:			
ایراندوست محمود	۱۳۶۸	مربیگری ورزشهای معلولین قطع عضو	فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین
ذوالفقاری ص	۱۳۶۹	تیراندازی بهترین ورزشها	کمیته ملی المپیک
آنسل مارک	۱۳۶۲	تیراندازی‌بعنوان‌یک ورزش	سازمان تربیت بدنی
مترجم:			
مجلسی حمید رضا - غلامرضا	۱۳۷۲	فیزیولوژی ورزشی	مترجمین

ناشر	سال	نام کتاب	نویسنده
U.S.A	1984	Shooting For Gold	Baykin Wiliyam
		U.I.T Jornal	
		نشریه ورزشی فدراسیون جهانی تیراندازی	
جهاد دانشگاهی		نشریه ورزشی دانشگاه انقلاب	

شرح تصاویر پشت جلد کتاب

* عنایتا... بخارائی

دارنده مدال طلای پاراالمپیک آتلانتا ۹۶ و سیدنی ۲۰۰۰ در رشته تفنگ بادی

* نیره عاکف

دارنده مدال برنز پاراالمپیک سیدنی ۲۰۰۰ در رشته طپانچه بادی

دفتر تحقیقات و امور فرهنگی



انتشارات مبتکران www.mobtakeran.org
تهران، خیابان طالقانی، بین بهار و شریعتی، کوچهٔ طباطبایی مقدم
پلاک ۳۹ طبقهٔ اول، کدپستی: ۱۵۶۱۹ تلفکس: ۷۶۷۵۶٤ - ۷۶۲۸۲۳
E-Mail: post@mobtakeran.org
مرکز پخش: تهران، صندوق پستی ۱۵۹۶ - ۱۳۱٤۵
تلفکس: ۶٤۹۲۹۳۳ - ۶٤۱٤۲۵۵

ISBN: 964 - 486 - 223 - 6
9789644862236